

BUKU PELAJARAN PENCAK SILAT

NUSANTARA

UNTUK TINGKAT DASAR (CALON SISWA & SISWA)



**DITERBITKAN OLEH :
KELUARGA PENCAK SILAT NUSANTARA**

MATERI PELAJARAN PENCAK SILAT

NUSANTARA

UNTUK TINGKAT DASAR (CALON SISWA & SISWA)



DITERBITKAN OLEH :

KELUARGA PENCAK SILAT NUSANTARA



SAMBUTAN KETUA UMUM PENGURUS PUSAT KPS NUSANTARA



Terbitnya sebuah buku tentang Pencak Silat, adalah merupakan sumbangan yang cukup berharga bagi pertumbuhan dan perkembangan Pencak Silat. Apalagi di tengah-tengah kurangnya literature tentang warisan budaya yang bernilai luhur ini, maka sepantasnya kita memberikan apresiasi terhadap penulis.

Bagi saya kelangsungan hidup Pencak Silat mempunyai kaitan yang sangat kuat dan penting di dalam mempertahankan budaya bangsa. Seperti yang telah berkali-kali saya utarakan, cirri suatu bangsa terlihat pada hasil budayanya. Oleh karena itu, kalau kita ingin mempertahankan diri kita sebagai bangsa Indonesia, hasil budi daya bangsa kita harus kita lestarikan.

Untuk itulah Pencak Silat kita kembangkan dan pertahankan. Semoga Buku Pelajaran Pencak Silat Nusantara untuk tingkat dasar atau Calon Siswa & Siswa ini akan bermanfaat bagi kita semua, dan mudah-mudahan pula seri-seri berikutnya akan menyusul.

Jakarta, 28 Juli 2011

H. HAYONO ISMAN, SIP
Ketua Umum



SAMBUTAN PENDIRI PERGURUAN KPS NUSANTARA



Ciri suatu bangsa akan terlihat atau tercermin pada hasil budayanya. Pencak Silat sebagai salah satu Warisan Budaya Nasional memiliki nilai sangat luhur, maka wajib kita lestarikan dan kembangkan.

Terbitnya sebuah buku tentang Pencak Silat patut kita syukuri dan sambut dengan gembira, karena merupakan sumbangan yang berharga bagi pertumbuhan dan perkembangan Pencak Silat. Apalagi ditengah-tengah kurangnya literatur tentang Warisan Budaya Nasional ini.

Walaupun penerbitan buku pelajaran ini bersifat intern bagi anggota Keluarga Pencak Silat Nusantara, namun tidak menutup kemungkinan bagi pihak lain yang ingin mempelajarinya. Dengan demikian diharapkan menjadi inovator dan merangsang kalangan Pesilat untuk menerbitkan buku-buku tentang Pencak Silat yang lebih berbobot.

Semoga Buku Pelajaran Pencak Silat Nusantara untuk tingkat dasar atau Calon Siswa & Siswa ini akan bermanfaat bagi kita semua dan mudah-mudahan seri-seri berikutnya akan segera menyusul untuk menambah Sejarah Pencak Silat dimasa mendatang.

Jakarta, 28 Juli 1992

MOCH. HADIMULYO, BSc
Pendiri KPS Nusantara



SAMBUTAN KETUA DEWAN GURU KPS NUSANTARA



Assalamu'alaikum wr, wb.

Dengan mengucapkan Puji Syukur Kehadirat Allah SWT, atas segala Rakhmat dan Hidayahnya, sehingga Buku Pelajaran Pencak Silat Nusantara untuk tingkat Calon Siswa dan Siswa ini dapat diterbitkan.

Walaupun penerbitannya dalam bentuk yang sederhana, tetapi hal ini tidak mengurangi manfaatnya yang sangat besar bagi perkembangan KPS Nusantara dimasa mendatang. Semoga para Pelatih, Asisten Pelatih dan segenap Siswa dapat mempergunakan buku ini secara maksimal.

Harapan kami selanjutnya, semoga dengan penerbitan Buku Pelajaran Pencak Silat Nusantara ini akan menjadi motivator bagi kalangan pencak silat pada umumnya dan khususnya bagi anggota Keluarga Pencak Silat Nusantara untuk menerbitkan buku-buku pencak silat yang lebih berbobot.

Jakarta, 28 Juli 2011
Wassalamu'alaikum, wr,wb.

BAMBANG TW ANGGONO, MM
Ketua Dewan Guru



KATA PENGANTAR



Pencak Silat adalah salah satu dari Kebudayaan Nasional dan merupakan Pusaka Leluhur Bangsa Indonesia, oleh karena itu setiap warga negara Indonesia berkewajiban untuk mempertahankan, melestarikan, menggali serta mengembangkan pencak silat.

Para Pendekar pendahulu kita sebagian besar mengajarkan ilmu yang dimilikinya semata-mata dituntun oleh naluri dan bakat besar yang ada padanya. Metoda dan sistematika latihan seolah-olah lahir dan tumbuh begitu saja. Apabila Sang Guru memiliki kepribadian yang kokoh, kharisma yang kuat, mempunyai pengetahuan luas dan bias memberikan motivasi kepada murid-muridnya untuk maju, maka perguruan tersebut akan melesat maju. Namun sebaliknya jika pewarisnya lemah, maka perguruan tersebut akan merosot dan kemudian tenggelam.

Pada jaman kemajuan seperti saat ini, hal tersebut dapat dicegah atau paling sedikit dikurangi pengaruhnya dengan membekali para pewaris dengan perangkat ilmu yang cukup, antara lain melalui kaset video, buku-buku pencak silat, literatur dan lain-lain. Literatur dan buku-buku tentang pencak silat di Indonesia saat ini masih kurang memadai, sehingga dengan diterbitkannya Buku Pelajaran Pencak Silat oleh KPS Nusantara ini merupakan sumbangsih terhadap perkembangan pencak silat.

Buku Pelajaran Pencak Silat Nusantara ini dimaksudkan sebagai pedoman bagi para pelatih dan asisten pelatih KPS Nusantara dalam melaksanakan tugas melatih serta diharapkan mengurangi salah tafsir didalam penguasaan tehnik pencak silat khususnya KPS Nusantara. Selain itu, buku ini sebaiknya wajib dimiliki oleh setiap anggota KPS Nusantara sesuai dengan tingkatannya, karena sangat membantu para siswa dalam menguasai tehnik pencak silat Nusantara.



Kami menyadari bahwa dalam penyusunan buku ini tentunya masih jauh dari sempurna, untuk itu kami menunggu kritik dan saran membangun guna perbaikan dalam penerbitan selanjutnya. Buku ini merupakan penyempurnaan dari buku sebelumnya yang diterbitkan pada tahun 1992.

Tak lupa kami menyampaikan terima kasih kepada :

1. Alm. Bapak Moh. Hadimulyo, BSc Pelatih Utama dan Pendiri KPS Nusantara.
2. Dr. Moh. Djoko Waspdo, SPT dan dr. Rachmadi Djoko Suwigyo, Pendiri KPS Nusantara.
3. Bapak H. Hayono Isman, SIP, Ketua Umum Pengurus Pusat KPS Nusantara.
4. Drs. Bambang TW Anggono, MM Ketua Dewan Guru KPS Nusantara
5. Oong Maryono, Ketua Bidang Perwakilan KPS Nusantara Luar Negeri.
6. H. Wawan Setiawan, Ketua Bidang Teknik Pengurus Pusat KPS Nusantara.
7. Dewan Guru KPS Nusantara dan semua pihak yang telah membantu, sehingga diterbitkannya buku ini.

Akhirnya saya ucapkan ; "Selamat berlatih" dan semoga sukses menanti anda.

Jakarta, 28 Juli 2011

Penyusun,

SUHARTONO, S.Sos



DAFTAR ISI

	Hal
Kata Sambutan	i-iii
Kata Pengantar	iv-v
Daftar isi	vi
 I. PENDAHULUAN	 1-5
1.1. Latar belakang	1-3
1.2. Tujuan Pencak Silat	4
1.3. Manfaat Pencak Silat	4-5
 II. PENGETAHUAN UMUM	 6-11
2.1. Riwayat Ringkas Perguruan	6-7
2.2. Sistematika dan Metode Latihan	7-9
2.3. Tradisi Nusantara	9-10
2.4. Catur Prasetya Nusantara	11
 III MATERI LATIHAN DAN UJIAN	 12-77
3.1 Materi Pelajaran KPS Nusantara	12-13
3.2 Materi Pelajaran Tingkat Dasar (Calon Siswa & Siswa)	14
3.3. Latihan Fisik Umum	15
3.4. Latihan Tehnik Dasar	16-61
3.5. Latihan Aspek Olah Raga	62-63
3.6. Latihan Aspek Seni	64-76
3.7. Latihan Aspek Beladiri	77
3.8. Pembinaan Mental Spiritual	77
 IV BIODATA DAN EVALUASI SISWA	 78-80
4.1. Biodata Calon Siswa / Siswa	78
4.2. Evaluasi Calon Siswa / Siswa	79-80
 V. PENUTUP	 81

LAMPIRAN:



DAFTAR TABEL

iii

Tabel. 3.1. Materi Latihan / Pelajaran KPS Nusantara Tingkat Calon Siswa & Siswa (Sabuk Hitam)	13
Tabel. 6.1. Bidodata Calon Siswa & Siswa	40
Tabel. 6.2. Evaluasi Calon Siswa & Siswa	42

vii



BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pencak Silat merupakan bagian dari budaya bangsa Indonesia yang bernilai luhur. Nilai-nilai luhur pencak silat tersebut terkandung dalam jatidirinya yang meliputi 3 (tiga) hal pokok dalam satu kesatuan, yaitu ;

- 1.1.1. Budaya Indonesia sebagai asal dan coraknya.
- 1.1.2. Falsafah budi pekerti luhur sebagai jiwa sumber motivasi penggunaannya.
- 1.1.3. Pembinaan mental spiritual/budi pekerti, beladiri, seni dan olah raga sebagai aspek-aspek integral dari substansinya.

Pencak Silat yang dihayati oleh keseluruhan nilai-nilainya akan mempunyai manfaat yang besar, bukan saja bagi individu yang mempelajarinya, tetapi juga bagi masyarakat. Dengan kata lain pendidikan pencak silat memiliki manfaat individu dan sosial. Pendidikan pencak silat dapat memberikan sumbangan dalam pembangunan seluruh masyarakat Indonesia dan merupakan ; **"Character and Nation Building"**.

Pencak Silat pada awalnya adalah suatu metode perkelahian yang efektif. Manusia yang menguasai metode tersebut disatu sisi akan dapat mengalahkan dan menaklukkan manusia awam dengan mudah. Disisi lain, manusia yang sama-sama memiliki metoda tersebut akan bersaing satu sama lain, yang berlanjut pada perkelahian yang dapat berakhir fatal pada salah satu atau kedua belah pihak. Apabila metode tersebut dikuasai oleh manusia yang tak bermoral dan bertemperatur buruk, maka ia akan membahayakan bagi manusia lain dan masyarakat.

Dengan demikian, metode perkelahian efektif merupakan faktor yang menimbulkan rasa takut di kalangan yang tidak menguasainya dan merupakan persaingan maupun pertentangan di antara mereka yang menguasainya. Faktor tersebut merupakan faktor penghambat dan bertentangan dengan cita-cita untuk mewujudkan masyarakat "Tata tenteram kerta raharja", yakni masyarakat yang teratur, tertib yang dapat memberikan ketenteraman serta suasana yang kondusif bagi warganya sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan setiap warganya.

Oleh karena itu, setiap warga dituntut untuk mentaati kaidah-kaidah serta menjunjung tinggi nilai-nilai agama, sosial, adat dan hukum. Sehubungan dengan itu, terdapat tuntutan social agar penguasaan metode perkelahian efektif itu dibarengi dengan kemampuan mengendalikan diri. Hal itu berarti bahwa pengajaran metode perkelahian harus dibarengi dengan pendidikan sikap mental. Semakin tinggi pendidikan fiskal yang diajarkan harus semakin matang tingkat penguasaan dan pengendalian diri yang dimiliki.





Pendidikan sikap mental yang diberikan bersama-sama dengan pengajaran fiscal itu berupa falsafah, yakni pandangan dan kebijaksanaan hidup yang pada dasarnya bertujuan untuk membentuk manusia yang secara konsisten dan konsekuen mampu mentaati dan menjunjung tinggi nilai-nilai kaidah agama, sosial, adat dan hukum yang berlaku di masyarakat. Pembinaan budi pekerti luhur merupakan esensi dari ajaran falsafah tersebut.

Pemikiran, perenungan, pandangan dan bahasan dalam falsafah tersebut berkisar pada pembentukan budi pekerti luhur serta pengamalan bentuk-bentuk manifestasi dan implementasinya dalam kehidupan manusia sebagai mahluk Tuhan, mahluk individu, mahluk sosial dan mahluk alam semesta. Manifestasi dan implementasi itu harus mengandung arti bahwa;

- 1). **Manusia sebagai mahluk Tuhan** wajib mematuhi dan melaksanakan secara konsisten dan konsekuen nilai-nilai ke-Tuhanan dan keagamaan, baik secara vertikal maupun horizontal. Secara vertikal ia wajib menyembah Tuhan sebagai karunia-Nya yang lain dan dilakukan secara kontinyu menurut tatacara agama. Secara horizontal ia wajib mengamalkan ajaran agama dalam kehidupan pribadi dan kehidupan masyarakat maupun dalam kehidupan alam semesta. Intinya ; untuk memenuhi kepentingan dan mencapai tujuannya, harus dilakukan dengan cara-cara yang baik sebagaimana ditunjukkan dalam agama yang terangkum dengan kata "Taqwa dan beriman kepada Tuhan".
- 2). **Manusia sebagai mahluk Individu** atau mahluk pribadi wajib meningkatkan dan mengembangkan kualitas kepribadiannya untuk mencapai kepribadian yang luhur, yakni kepribadian yang bernilai dan berkualitas tinggi serta ideal menurut pandangan masyarakat maupun agama. Sikap taqwa dan beriman kepada Tuhan merupakan modal dasar dalam pembentukan kepribadian luhur. Wujud konkrit dari kepribadian luhur itu antara lain; sikap terus menerus menimba, memperluas dan memperdalam ilmu pengetahuan, membangun diri, mengejar kemajuan, mandiri tetapi tidak eksklusif, kritis, korektif, sederhana, hemat, berpikir ke masa depan (waskita = prospectif thinking), mampu mengatasi tantangan (mumpuni), sanggup menerima kenyataan tetapi tidak pasrah kepada nasib, (optimis), mampu mendahului tantangan (always to be ahead to the challenge), bermoral baik (adiluhung), tidak mudah frustrasi, tahu diri (low profile), selalu ingat dan waspada, jujur dalam menyampaikan kebenaran dan kesalahan.
- 3). **Manusia sebagai mahluk sosial** wajib memiliki pemikiran orientasi, wawasan, pandangan, motivasi, sikap tingkah laku perbuatan sosial yang luhur, dalam arti bernilai dan berkualitas tinggi serta ideal menurut pandangan masyarakat. Seluruhnya dirangkum sebagai sikap pengabdian sosial. Sikap taqwa dan beriman kepada Tuhan serta kepribadian yang luhur merupakan modal dasar dalam pembentukan dalam sikap pengabdian sosial ini





Wujud konkrit dari sikap ini antara lain; sikap toleransi (mau mengerti pendapat dan kepentingan orang lain), menghargai dan menghormati orang lain, melestarikan dan melaksanakan tradisi dan adapt istiadat yang baik, bertenggang rasa, menghargai karya agung, terbuka, tidak suka mencari muka dan pujian, silaturahmi (meningkatkan hubungan kekeluargaan dan persaudaraan), moderat (memperhatikan system yang berlaku), mengayomi, edukatif, persuasif, dermawan, insane, suka beramal soleh, berlomba-lomba berbuat baik (fastabiquil khairat), berani minta maaf jika bersalah, dan suka memberi maaf bila diminta, mau menerima nasihat orang lain, melaksanakan tridarma (ing ngarso sung tulodo, ing madyo mangun karso, tut wuri handayani = di depan memberi contoh yang baik sebagai panutan, di tengah membentuk motivasi dan di belakang menumbuhkan kemampuan), menegakkan kebenaran, kejujuran dan keadilan, bertata susila dan berate karma, dewasa serta intelektual, emosional dan sosial, suka bermusyawarah dan menyelesaikan masalah untuk mencapai kata mufakat, tidak melakukan hal-hal yang dipantangkan atau tidak disukai oleh masyarakat, dapat dipercaya (credible), tidak suka iri dan dengki.

- 4). **Manusia sebagai mahluk alam semesta**, berkewajiban untuk melestarikan kondisi dan keseimbangan alam semesta yang memberikan kemajuan, kesejahteraan dan kebahagiaan kepada manusia sebagai karunia Tuhan. Hal itu disebut sebagai sikap mencintai lingkungan hidup yang aman dan nyaman. Modal dasar dalam pembentukan sikap ini adalah sikap taqwa dan beriman kepada Tuhan, kepribadian luhur serta sikap social. Wujud konkrit dari sikap ini antara lain; mencintai alam semesta, memelihara kebersihan, kesehatan dan ketertiban, keteraturan dan kenyamanan lingkungan, memiliki etika dan disiplin lingkungan. Manusia yang demikian itu, dalam rumusan IPSI disebut sebagai manusia yang taqwa, tanggap, tangguh, tanggon dan trengginas.

Wujud konkrit dari sikap dan sifat ideal manusia sebagai mahluk Tuhan, mahluk pribadi, mahluk social dan mahluk alam semesta yang dikemukakan diatas merupakan hasil inventarisasi dari wejangan-wejangan para pendekar dan guru diberbagai perguruan pencak silat. Para Pendekar dan Guru selalu menasihati murid dan anggota perguruanannya agar selalu mematuhi tradisi, adat istiadat, semboyan dan pepatah masyarakat yang kesemuanya itu sebenarnya merupakan manifestasi dan implementasi dari ajaran falsafah masyarakat. Dengan menghayati dan mengamalkan ajaran falsafah pencak silat itu, murid dan anggota perguruan diharapkan menjadi manusia ideal (*Khusnul khuluk wal akhlak = the noblest human mankind*) dengan mission menciptakan dan memelihara kebahagiaan masyarakat dan dunia (memayuhayuning bawono), dimana manusia harus dipandang sebagai saudara yang saling asih, asuh dan asah.





Dengan adanya kelengkapan falsafah budi pekerti luhur atau falsafah pengendalian diri, metode perkeltahan itu tak lagi bebas penggunaannya, tetapi terbatas hanya untuk kepentingan pembelaan diri saja. Itupun dalam keadaan sangat mendesak, jika jalan damai tidak dapat ditempuh. Selain itu "Jurus" atau rangkai tehnik-tehnik gerakannya yang efektif dan efisien telah dimodifikasi sedemikian rupa sehingga metode tersebut menjadi sistem beladiri yang gerakannya bersifat etis, estetis, sportif (berkriteria olah raga). Rangkaian gerak yang bernilai etis, estetis dan sportif tersebut mempunyai keunikan yang diwarnai dan bercorak budaya Indonesia. Jurus-jurus yang berkepribadian Indonesia disebut dengan pencak dan silat, yakni sejak didirikannya Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) sebagai wadah nasional tunggal yang mempersatukan dan membina semua perguruan Pencak Silat yang terdapat di Indonesia.

Ditinjau dari nilai-nilai yang terkandung dalam jati dirinya, pencak silat pada hakekatnya adalah sarana dan materi pendidikan rohani dan jasmani untuk membentuk manusia seutuhnya yang berkualitas, baik mental maupun fisik.

1.2. Tujuan Pencak Silat

Tujuan utama pembinaan pencak silat adalah pembentukan sikap positif agar mampu bermasyarakat dengan baik serta memiliki iman ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

1.3. Manfaat Pencak Silat

Pendidikan dan pembinaan pada dasarnya adalah pembangunan sumber daya manusia (*human investment*) dan (*human resource development*). Pendidikan pencak silat yang berakar pada budaya Indonesia serta mencakup segi mental dan fisik secara integral diharapkan dapat membentuk manusia seutuhnya yang berkualitas seperti dibawah ini :

- 1). Taqwa kepada Allah SWT.
- 2). Berkepribadian dan mencintai budaya Indonesia.
- 3). Memiliki rasa percaya diri.
- 4). Mampu menguasai dan mengendalikan diri.
- 5). Menjaga martabat diri.
- 6). Mempunyai rasa tanggung jawab serta disiplin pribadi dan sosial.
- 7). Senantiasa menegakkan kebenaran, kejujuran dan keadialn serta tahan uji dalam menghadapi cobaan dan godaan.
- 8). Menghormati sesama manusia, terutama yang lebih tua, dan memberi tauladan yang lebih muda.
- 9). Bersikap damai dan bersahabat kepada siapapun yang baik.
- 10). Mempunyai kepekaan dan kepedulian sosial yang tinggi serta suka menolong manusia lainnya yang sedang mengalami kesulitan dan kesusahan.



- 11). Selalu rendah hati, ramah dan sopan dalam bicara maupun dalam pergaulan sosial.
- 12). Berjiwa besar, mawas diri dan mengoreksi diri, berani minta maaf atas kesalahan yang diperbuat dan senang memberi maaf kepada orang lain yang memintanya dan mengaku bersalah.
- 13). Mengutamakan kepentingan masyarakat daripada kepentingan pribadi.
- 14). Memfungsikan segala kemampuan yang dimiliki.
- 15). Optimis, tidak mudah frustrasi atau putus asa.
- 16). Suka dan rela berkorban demi kepentingan bersama.
- 17). Anti kejahatan dan kenakalan yang mengganggu ketertiban dan ketenteraman masyarakat serta menghambat upaya masyarakat untuk meningkatkan kesejahteraannya.

Apabila "Catur Prasetya Nusantara" dapat dihayati dan diamalkan, maka kualifikasi lain yang diharapkan yaitu:

- 1). Membela, mengamalkan Pancasila dan UUD 1945.
- 2). Cinta bangsa dan tanah air Indonesia.
- 3). Menjunjung tinggi persaudaraan dan persatuan bangsa.

Manusia yang berkualitas seperti itu selaras dengan amanat GBHN yaitu ;

"Pendidikan nasional yang berakar pada kebudayaan bangsa Indonesia dan berdasarkan Pancasila dan UUD 1945 diarahkan untuk meningkatkan kecerdasan serta harkat dan martabat bangsa, mewujudkan manusia serta masyarakat Indonesia yang beriman serta ber-taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berkualitas, mandiri sehingga mampu membangun dirinya dan masyarakat sekelilingnya serta dapat memenuhi kebutuhan pembangunan nasional dan bertanggung jawab atas pembangunan bangsa".



DAFTAR II PENGETAHUAN UMUM

2.1. Riwayat Ringkas Perguruan

Perguruan ini di dirikan di Jakarta pada tanggal 28 Juli 1968 oleh Tiga Pendekar, yaitu ; Alm. Moch Hadimulyo, BSc, Dr Moch Djoko Waspodo,Spt dan Alm dr. Rachmadi Djoko Suwigyo dengan nama : *"Study Group Pencak Silat Nusantara"*.

Ketiganya sama-sama belajar pada seorang pendekar besar Perguruan Pencak Silat Setia Hati, yakni Bapak Maryun Soedirohadiprojo. Pada waktu itu ketiganya menjadi Pengurus Besar IPSi di bidang tehnik dan sangat memperhatikan keadaan pencak silat yang kurang diminati oleh kaum muda. Jika ada peminatpun sangat sulit mencari guru atau tempat latihan, karena pada umumnya perguruan-perguruan yang ada masih tertutup.

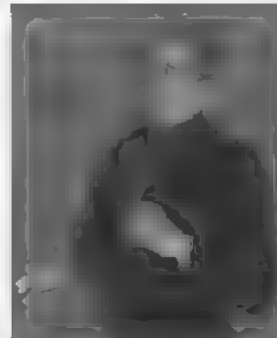
PENDIRI PERGURUAN



Alm. Moh. Hadimulyo, BSc



Dr. Moch. Djoko
Waspodo, SPT



Alm. dr. Rachmadi
Djoko Suwigyo

Terpanggil oleh keadaan semacam ini, mereka bertiga memutuskan untuk mengadakan penelitian, pengkajian dan studi banding melalui studi group yang didirikan. Tujuannya jelas untuk mencari upaya agar pencak silat berkembang. Melalui masa yang cukup panjang, akhirnya diputuskan untuk memulai pembaharuan antara lain berupa :

1. Memisahkan secara tegas pembinaan pencak silat "Gerak" dan "Aspek dalam"
2. Mengubah metoda latihan tradisional menjadi metoda latihan yang sistimatis, jelas materi latihan, kurikulum dan tahapan belajarnya . Diadakan tes dan evaluasi secara teratur serta diberikan atribut yang tampak jelas dari luar bagi tiap tahapan belajar.
3. Mempelopori adanya pertandingan pencak silat olah raga.
4. Menyelenggarakan peragaan-peragaan yang atraktif.
5. Membantu PB IPSi membenahi sisi organisasi.





Langkah pembaharuan yang disusul dengan langkah uji coba ini segera membuahkan hasil. Kelompok studi ini makin membesar dan melalui berbagai pertandingan pencak silat, prestasi kelompok ini segera mencuat. Bahkan metoda latihan yang dipakai untuk menyiapkan pesilat dalam menghadapi sebuah kejuaraan menjadi contoh untuk perguruan lain.

Hal inilah yang membuat kelompok ini pada Musyawarah Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia di tahun 1973 diakui sebagai salah satu diantara 10 (Sepuluh) Top Organisasi Pencak Silat sekarang disebut Perguruan Historis. Akibatnya kelompok studi harus mengubah dirinya menjadi . *"Keluarga Pencak Silat Nusantara"* tanggal 28 Juli 1973.

Aliran-aliran tradisional yang pernah dipelajari dan kemudian turut mewarnai tata gerak dan tata batin KPS Nusantara adalah :

1. Pencak Silat Cingkrik, Betawi melalui Bapak M. Saleh.
2. Cimande, Mahdi, Syahbandar, Kari dan Taji melalui alm. Bapak A'an, Marzuki dan Hidayat.
3. Setia hati melalui Bapak Mariyun. S
4. Pencak Jawa Kombinasi melalui Bapak Projo Soemitro
5. Pencak Silat Pariaman (Minangkabau) melalui alm. Bapak Itam.
6. Lintau melalui Bapak Amirudin

Sementara itu mereka juga mempelajari beladiri lain seperti ; Karate aliran Shotokan dan Yu jitsu dibawah pimpinan M.A. Effendi. Bahkan dr. Rachmadi DS pernah menjadi atlit karate nasional pada tahun 1970-an.

2.2. Sistimatika dan Metode Latihan

2.2.1. Definisi Latihan

Latihan adalah suatu proses kegiatan yang teratur dan berulang-ulang dengan beban kegiatan yang ditingkatkan tahap demi tahap.

Tiga prinsip utama, yakni :

- ⇒ Kegiatan harus berulang-ulang
- ⇒ Kegiatan harus teratur
- ⇒ Beban latihan harus ditingkatkan tahap demi tahap

2.2.2. Tujuan Latihan

Meningkatkan kemampuan seseorang dalam suatu bidang kegiatan. Jika salah satu dari ketiga prinsip tersebut diatas diabaikan, maka tujuan yang hendak dicapai tidak akan terwujud. Dengan demikian



menjadi jelaslah bahwa seorang yang berlatih pencak silat secara tak teratur, tidak akan menarik manfaat dari kegiatannya itu. Demikian pula bila ia berlatih teratur namun beban latihannya tidak pernah ditingkatkan, maka kemampuannya tak akan pernah meningkat. Dan semua capai lelah yang telah dilakukannya menjadi mubazir. Kesalahan inilah yang sering dilakukan oleh para siswa maupun para pelatih.

Prinsip ke-3 dikalangan olah raga umum lebih dikenal dengan istilah OVER LOAD PRINCIPLE. Dengan berpegang teguh pada prinsip ini, maka gerakan-gerakan yang semula sulit dilaksanakan, makin lama akan makin mudah dikuasai serta akhirnya menjadi gerakan yang otomatis dan reflektif. Tubuh akan makin kurang memerlukan pemusatan syaraf. Ketegangan dalam melakukan gerak akan menurunkan pemborosan tenaga pun akan menyusut. Perlu diingat, bahwa hal ini baru akan tercapai jika pelatih memberikan stimulus (rangsangan) beban pada tubuh untuk bekerja pada tingkat kemampuan maksimal atau hamper maksimal.

2.2.3. Intensitas

Pelaksanaan prinsip beban meningkat ini sering salah tafsir. Sementara siswa atau pelatih menganggap bahwa makin lama latihan berlangsung makin besar manfaatnya. Cara yang ditempuh ini bisa bermanfaat, tetapi bisa juga membuat seluruh rencanalatihan gagal. Bila rencana latihan tak tersusun dengan baik, maka latihan yang berjalan akan menganggap latihan sebagai suatu siksaan dan hari latihan berikutnya dipandang dengan enggan dan muak. Oleh karena itu usahakan latihan berlangsung SINGKAT, PADAT DAN MENARIK. Jadi intensitaslah yang harus diperhatikan, bukan lamanya latihan.

Sebuah kunci penting patut dicatat; HENTIKAN LATIHAN PADA SAAT YANG TEPAT!. Buatlah para siswa merindukan hari latihan berikutnya, dengan menyusun rencana latihan sedemikian rupa sehingga para siswa belum merasa puas disaat latihan. Masalah OVER LOAD PRINCIPLE DAN INTENSITAS perlu dipahami oleh para siswa dan pelatih, agar mereka sadar akan manfaat kegiatan yang sedang dijalankannya.

2.2.4. Prinsip Latihan

- ⇒ Sederhana dan mudah dilaksanakan secara massal
- ⇒ Mudah dievaluasi kemajuan dan perkembangannya
- ⇒ Menekankan segi efektifitas, gerak dan langsung meningkatkan kemampuan beladiri maupun pertandingan.
- ⇒ Dilaksanakan dalam intensitas tinggi
- ⇒ Jelas tahap latihannya



2.2.5. Metode Latihan

"Dasar-Jurus-Urai " atau *"Part to whole to part"*, yaitu :

1. Latihan dimulai dari gerak yang paling sederhana dan merupakan bagian terkecil dari suatu gerak.
2. Kemudian unsur gerak ini disusun dalam suatu rangkaian yang lebih jelas dan maksud dan tujuan serta manfaatnya yang disebut "Jurus"
3. Dalam pelaksanaan latihan, jurus-jurus ini harus selalu diuraikan bentuk dan gerakannya agar para siswa menguasai gerak dan tahu manfaatnya.
4. Dalam perkembangan berikutnya, gerakan-gerakan atau jurus-jurus tersebut disusun dalam rangkaian yang lebih rumit dengan meningkatkan factor kesulitannya.
5. Tahapan-tahapan latihan berfungsi sebagai alat pacu kemajuan. Karena setiap saat para siswa dihadapkan dengan jenis-jenis latihan baru yang lebih rumit.

2.3. Tradisi Nusantara

2.3.1. Upacara tradisi KPS. Nusantara dilakukan pada saat sebelum mulai dan sesudah selesai latihan, ujian, demonstrasi, pertandingan dan lain-lain.

2.3.2. Upacara tradisi KPS. Nusantara terdiri dari:

- (1). Menyiapkan pesilat.
- (2). Menghitung jumlah peserta.
- (3). Menenangkan pikiran dan mengatur nafas.
- (4). Sumpah Nusantara (Catur Prasetya Nusantara).
- (5). Hormat perguruan KPS. Nusantara.
- (6). Penghormatan kepada Pimpinan Latihan dan sesama kawan.
- (7). Penghormatan kepada bendera Merah Putih dan lambang KPS Nusantara.

Catatan :

- a. Untuk 3 – 4 dilaksanakan dalam keadaan duduk bersila, Pimpinan Latihan menghadap ke arah peserta.
- b. Untuk 5 – 6 dilaksanakan dalam posisi berdiri, Pimpinan Latihan menghadap ke arah peserta latihan.
- c. Untuk no 7 Pimpinan Latihan dan peserta menghadap ke arah bendera dan lambang Nusantara. Jika bendera dan lambang tidak tersedia, hormat perguruan dilakukan dari posisi duduk.



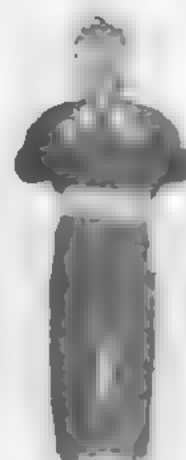
UPACARA PERGURUAN



1 Sedia



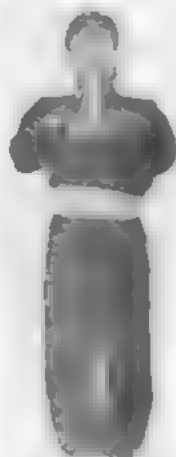
4. Duduk Bersila



2. Siap



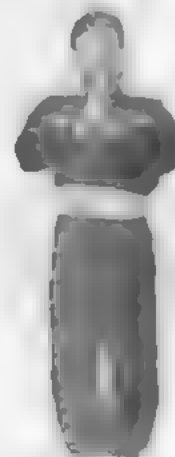
5 Berdoa



3. Hormat



6. Catur Prasetya
Nusantara



7 Berdin



2.4. Catur Prasetya Nusantara

Kode Etik atau Sumpah / Janji Perguruan Keluarga Pencak Silat Nusantara disebut “ Catur Prasetya Nusantara”, yakni :

Dengan Iman & Taqwa kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, kami berjanji :

- (1). Siap mengabdikan kepada nusa dan bangsa.
- (2). Menghormati orang tua dan guru.
- (3). Berjiwa ksatria dan berbudi luhur.
- (4). Mempertinggi dan memperkembangkan Pencak Silat.





BAB III

MATERI LATIHAN DAN UJIAN

3.1. Materi Pelajaran/Latihan

Materi pelajaran yang dimiliki oleh Keluarga Pencak Silat Nusantara, antara lain;

1. Gerak Dasar, meliputi : kuda-kuda, sikap pasang, tangkisan, elakan, pukulan, tendangan, jatuhan, bantingan, kunci dsb.
2. Jurus Senam Nusantara 1 s.d 12
3. Jurus Pertandingan 1 s.d 24
4. Jurus Pembelaan 1 s.d 7 (a,b dan c)
5. Jurus Tunggal Bebas dan Wajib (1 s.d 6)
6. Jurus Ganda (Berpasangan)
7. Jurus Senjata (Pisau, Golok, Pedang, Clurit, Toya, Trisula, Kipas dll)
8. Tehnik Pemaasan (Pemecahan benda keras dan pengerasan tubuh).
9. Dan lain-lain.

Materi tersebut dipelajari sesuai dengan tingkatannya. Tingkatan dan warna sabuk yang digunakan oleh KPS Nusantara sebagai berikut :

Tingkatan	Warna Sabuk	Masa Latihan
1. Calon Siswa	Sabuk Hitam	3 Bulan
2. Siswa	Sabuk Hitam	9 Bulan
3. Ksatria Muda	Sabuk Biru	1 Tahun
4. Kstaria Madya	Sabuk Hijau	2 Tahun
5. Ksatria Utama	Sabuk Coklat	2 Tahun
6. Pandega Muda	Sabuk Ungu	3 Tahun
7. Pandega Madya	Sabuk Merah	3 Tahun
8. Pandega Utama	Sabuk Jingga	5 Tahun
9. Pendekar Muda	Sabuk Kuning	5 Tahun
10. Pendekar	Sabuk Putih	-





Sebagai sebuah Perguruan Pencak Silat yang bersumber dari berbagai macam aliran tradisional maupun modern, maka KPS Nusantara telah berhasil membentuk jatidiri yang khas. Dengan mudah pengamat pencak silat akan dapat membedakan pesilat-pesilat dari perguruan ini dengan perguruan lain. Ciri utamanya adalah :



⇒ Gerakan pasangan / sikap dan langkah yang halus serta indah.



⇒ Gerakan tendangan yang "selesai" (mantap).



⇒ Gerakan serangan tangan / kaki yang lugas dan cepat.

Kombinasi dari ketiga gerakan inilah yang membedakan Pesilat KPS Nusantara dari yang lain.

Materi latihan dan ujian KPS Nusantara dibagi dalam 6 (enam) kelompok sebagai berikut :

1. Latihan Fisik Umum
2. Latihan Tehnik Dasar Pencak Silat
3. Latihan Aspek Pencak Silat Olah Raga/Ketrampilan Bertanding
4. Latihan Aspek Pencak Silat Seni
5. Latihan Aspek Pencak Silat Beladiri
6. Latihan Aspek Mental Spiritual/Pembinaan Mental



3.2. Materi Pelajaran Tingkat Calon Siswa & Siswa (Sabuk Hitam)

	Materi Pelajaran	Tingkatan	
		Calon Siswa	Siswa
1.	Latihan Fisik Umum		
	1.1. Lari	5 Km.	5 Km.
	1.2. Push Up	30 Kali	30 Kali
	1.3. Set Up	30 Kali	30 Kali
	1.4. Pukulan	100Kali	100 Kali
	1.5. Tendangan	100 Kali	100 Kali
2.	Latihan Tehnik Dasar		
	2.1. Kuda-Kuda	Serong Rendah	Pipih, Sejajar
	2.2. Sikap Pasang	1,2,3 dan 12	4,5 dan 6
	2.4. Langkah	Biasa	Curi/Pilin
	2.5. Tangkisan	Buang keluar, kipat, potong bawah & siku	Jepit, Kepruk, Sangga, potong, lenggang, buang liuk & kibas kaki
	2.6. Pukulan	Lurus+variasinya	Buku-Buku Jari & Tusukan
	2.7. Elakan	Gebang keluar Bangau	Ales, Harimau & Selam
	2.8. Tendangan	Lurus dan "T"	Belakang
	2.9. Jatuhan	Depan, belakang dan samping.	Roi depan, belakang & jatuh punggung
3.	Latihan Aspek Olah Raga/ Ketrampilan Bertanding		
	3.1. Serang Bela	1 dan 2	3 dan 4
	3.3. Sabung	Terpimpin	Gaya IPSI
4.	Latihan Aspek PS Seni		
	4.1. Senam Jurus	1,2 dan 3	4 s.d 12
5.	Latihan Aspek Beladiri	-	-
6.	Pembinaan Mental		
	6.1. Menanamkan kebanggaan pada PS sbg Budaya Bangsa Indonesia	Dasar	Lanjutan
	6.2. Penanaman Dasar Disiplin.		





3.3. Latihan Fisik Umum

Pembinaan fisik atau latihan fisik umum dimulai dari latihan peregangan dan pemanasan. Peregangan dan pemanasan merupakan syarat mutlak bagi setiap permulaan ber-olah raga termasuk latihan pencak silat. Latihan ini bertujuan untuk mencegah cedera/robek otot, karena otot yang menempel pada tulang dengan jaringan ikat yang tidak lentur. Apabila otot ditarik tiba-tiba dan mendadak maka kemungkinan untuk robek lebih banyak. Semakin terlatih seseorang, makin lama waktu yang dibutuhkan untuk peregangan.

Disamping itu peregangan atau pemanasan akan mempersiapkan tubuh menerima beban latihan, khususnya jantung dan peredaran darah. Kemampuan jantung mulai ditingkatkan, demikian pula aliran darah ke otot-otot, sehingga jantung dan system aliran darah serta otot-otot terhindar dari beban yang tiba-tiba yang dapat mengakibatkan cedera.

Dengan bertambahnya aliran darah, maka suhu tubuh akan meningkat pula. Hal tersebut akan sangat membantu proses pemabakaran didalam badan, agar tenaga atau energy bagi kegiatan olah raga yang akan dilakukan dapat dipersiapkan dengan baik. Untuk itu lakukanlah peregangan dan pemanasan dengan baik dan benar menurut aturannya.

Peregangan dan pemanasan yang baik ialah sistematis, teratur dan menyeluruh, yakni :

3.3.1. Sistematis

- a. Dari gerakan yang paling ringan ke gerakan yang lebih berat.
- b. Dari gerakan yang mudah ke gerakan yang lebih sulit.

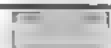
3.3.2. Teratur

Dari atas kebawah atau dari bawah keatas.

3.3.3. Menyeluruh

Meliputi seluruh otot-otot dan persendian, antara lain: kepala/leher, bahu, pergelangan tangan, pinggang, perut, pinggul, siku, lutut, pergelangan kaki dsb.

Selanjutnya, setelah peregangan dan pemanasan dirasa cukup, maka kegiatan latihan inti bisa dilakukan. Kemudian jika latihan sudah selesai harus diakhiri dengan pelepasan/pendinginan.





3.4. Latihan Tehnik Dasar

3.4.1. Kuda-Kuda

Kuda-kuda merupakan gerakan yang sangat penting bagi seorang pesilat. Apabila kuda-kuda salah sejak awal, maka dapat dipastikan gerakan dasar selanjutnya akan salah pula. Untuk itu kepada para siswa dan para pelatih diminta agar memberikan perhatian yang lebih terhadap kuda-kuda tersebut. Kuda-kuda dapat ditinjau dari bobot dan bentuknya.

- a. Ditinjau dari bobotnya, terdiri dari 3 (tiga) kelompok, yaitu ; Ringan, Sedang dan Berat. Ringan bersifat aktif untuk melakukan serangan. Bobot Sedang bersifat aktif maupun pasif, artinya bisa menyerang maupun bertahan Sedangkan bobot berat lebih bersifat untuk bertahan.
- b. Ditinjau dari bentuknya, terdiri dari 4 (empat) jenis, yakni; Kuda-Kuda Depan, Belakang, Tengah dan Samping. *(Lebih detil baca buku Tehnik Dasar Pencak Silat Tanding; R. Kotot Slamet Hariyadi, SPd).*

Kuda-Kuda Serong.

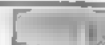
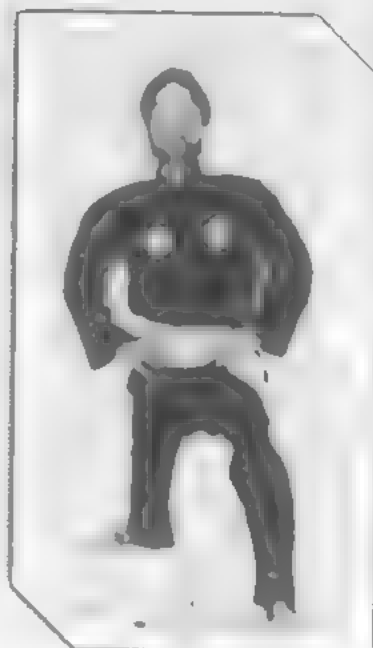
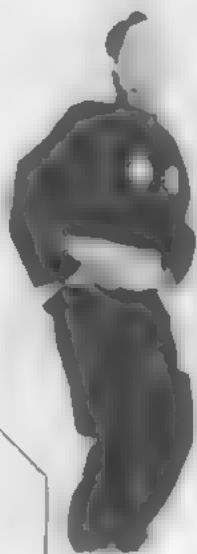
Cara melatih kuda-kuda serong.

- a. Serong Kanan
 - 1). Kedua tangan dipinggang
 - 2). Kaki kanan dibuka kesamping kanan sebanyak satu bahu.
 - 3). Selanjutnya kaki kanan tersebut ditarik lurus kebelakang dua langkah.
 - 4). Kaki depan (kiri) ditekuk, sehingga apabila lutut ditarik garis lurus dengan telapak kaki akan membuat sudut 90 derajat.
 - 5). Kaki belakang (kanan) lurus dan telapak kaki membuat sudut 45 derajat.
- b. Serong Kiri ; sebaliknya. (lihat gambar)





KUDA-KUDA SERONG





3.4.2. Pola Langkah

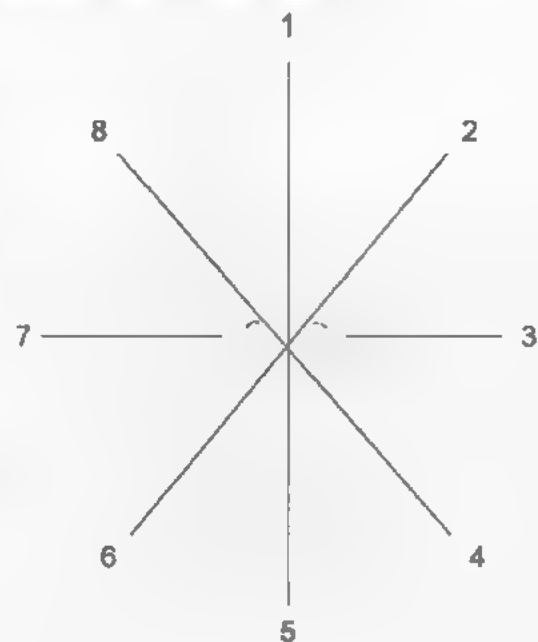
Pola Langkah adalah bagian dari gerak secara menyeluruh yang terdiri dari; bentuk, sikap maupun posisi kaki serta mengandung arah langkah dan cara melangkah. Apabila unsure-unsur tersebut dilaksanakan secara bersama akan mempunyai tujuan sebagai dasar pengembangan tehnik dan taktik dan serang bela serta dapat membentuk jurus-jurus pencak silat.

Bagian-bagian Pola Langkah ialah :

1). Arah Langkah

Mengikuti arah 8 (delapan) penjuru mata angin, yakni:

1. Belakang
2. Serong kanan belakang
3. Samping kanan
4. Serong kanan depan
5. Depan
6. Serong kiri depan
7. Samping kiri
8. Serong kiri belakang
- ** Titik awal



2). Cara Melangkah

1. Dengan angkatan
2. Dengan putaran
3. Dengan lompatan
4. Dengan geseran
5. Ingsutan atau seseran

3). Langkah dan Posisi

1. Serong
2. Hadap
3. Pipih





4). Bentuk Pola Langkah

1. Langkah Dasar : a. Lurus b. Gergaji
2. Langkah Lanjutan : a. Segitiga (langkah tiga)
b. Bentuk Ladam (U)
c. Segi empat
d. Palang atau cross
e. Bentuk S

Langkah Biasa

Materi pelajaran dan ujian Keluarga Pencak Silat Nusantara untuk tingkat Calon Siswa dan Siswa, menggunakan Pola Langkah Biasa, yakni:

- 1). Arah Langkah : Delapan penjuru mata angin
- 2). Cara Melangkah : Geseran
- 3). Langkah dan Posisi : Serong rendah
- 4). Bentuk Pola Langkah : Gergaji (Zig-zag)

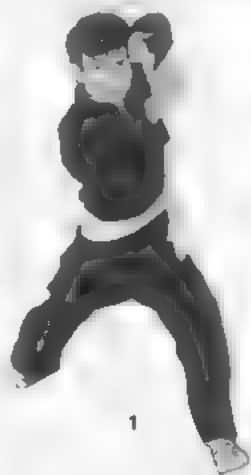
3.4.3. Sikap Pasang

Sikap Pasang merupakan suatu bentuk sikap tertentu Perguruan Pencak Silat dan mengandung bentuk kuda-kuda pada kaki, sikap dan posisi badan, sikap dan posisi tangan serta sikap dan posisi kepala. Keluarga Pencak Silat Nusantara memiliki Sikap Pasang sebanyak 12 (dua belas) gerakan yang dapat dikembangkan lagi. Misalnya pada Sikap 1 bisa dikembangkan menjadi :

- 1). Sikap 1a (Sikap Dasar)
- 2). Sikap 1b (Sikap untuk bertanding)
- 3). Sikap 1c (Elang Melayang yang digunakan untuk aspek seni).
- 4). Lihat gambar.



SIKAP PASANG: 1, 2 dan 3



1



2



3



4



5

Keterangan :

- Sikap 1 Kanan
- Sikap 2 Kanan
- Sikap 3 Kanan
- Sikap 2 Kanan (tampak samping)
- Sikap 3 Kanan (tampak samping)



SIKAP PASANG 4, 5 dan 6

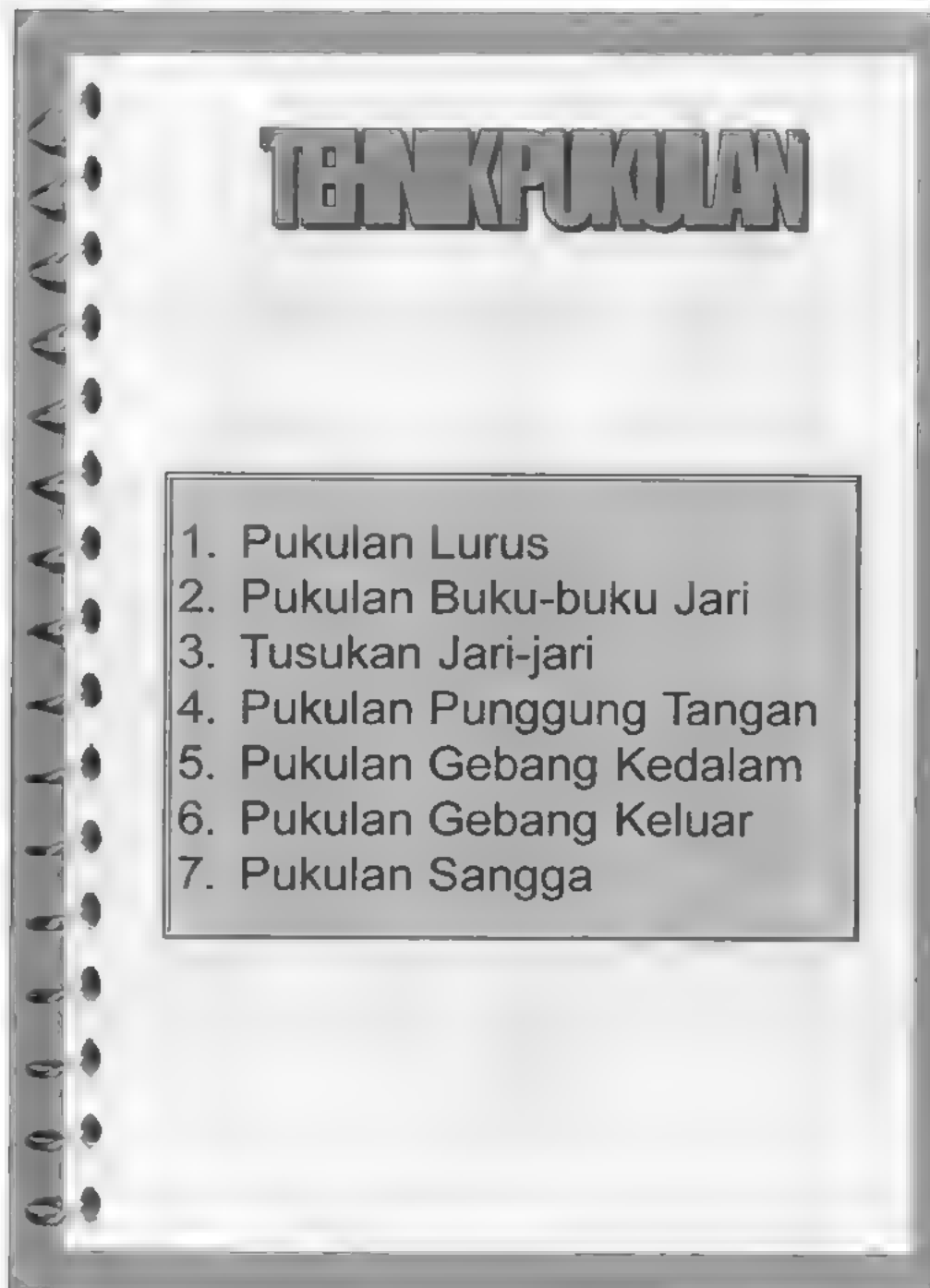


Keterangan :

- Sikap 4 Kanan (tampak samping)
- Sikap 4 Kanan (tampak depan)
- Sikap 5 Kanan (Kuda-kuda Pipih)
- Sikap 6 Kanan (Langkah Curi)



3.4.4. Pukulan

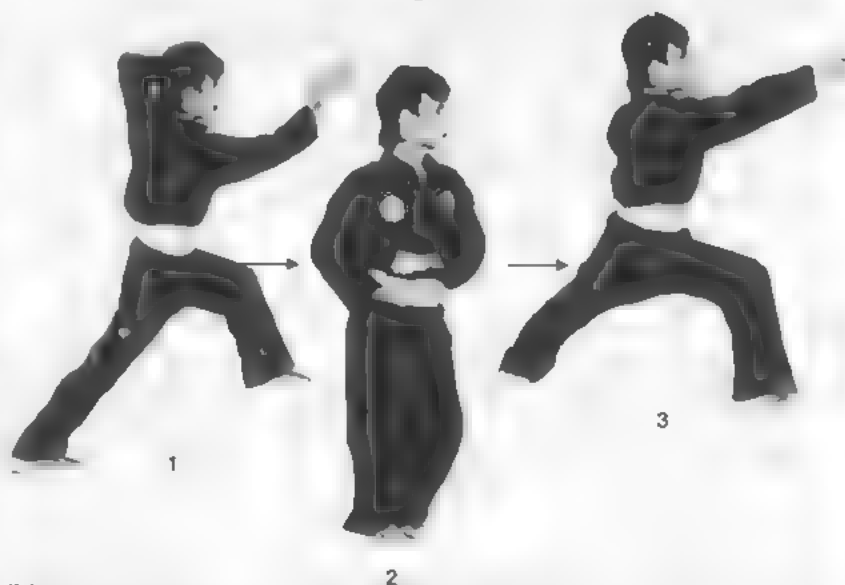
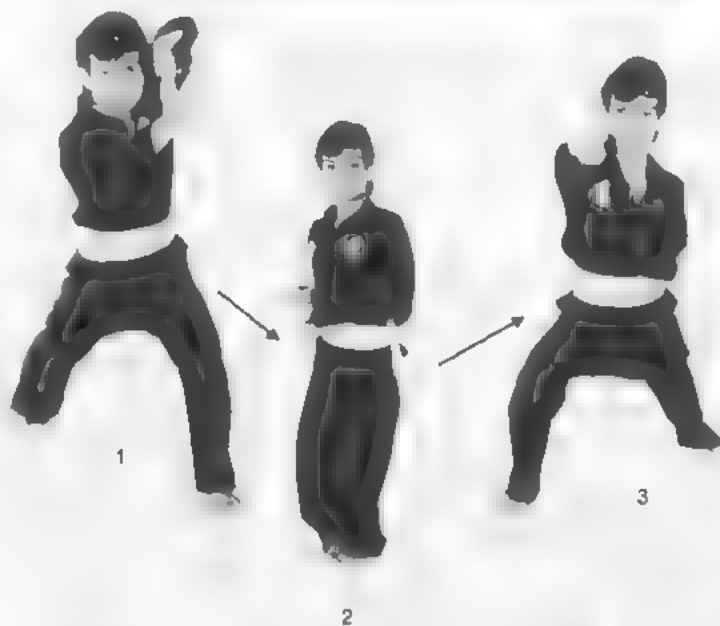


1. Pukulan Lurus
2. Pukulan Buku-buku Jari
3. Tusukan Jari-jari
4. Pukulan Punggung Tangan
5. Pukulan Gebang Kedalam
6. Pukulan Gebang Keluar
7. Pukulan Sangga





PUKULAN LURUS



Keterangan :

Sikap 1 Kanan (Kuda-kuda Serong)

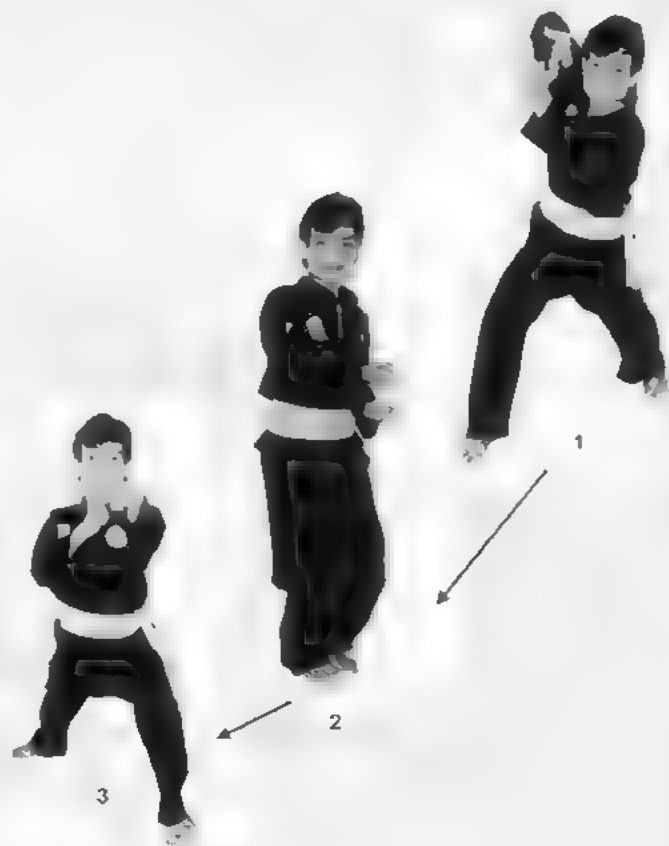
Kaki Kanan Maju, Persiapan Pukulan Lurus Kanan (Kedua Kaki Rapat, Lutut ditegak)

Kaki Kanan Maju Pukulan Lurus Tangan Kanan

Gambar 1, 2 dan 3 tampak depan; 4, 5 dan 6 tampak samping.



PUKULAN LURUS KIN



Keterangan :

Sikap I Kin (Perhatikan Kuda-kuda Serong Kin)

Kaki Kin Maju, Persiapan Pukulan Lurus Kin (Kedua kaki Rapat, Lutut ditekuk)

Kaki Kin Maju Pukulan Lurus Tangan Kin

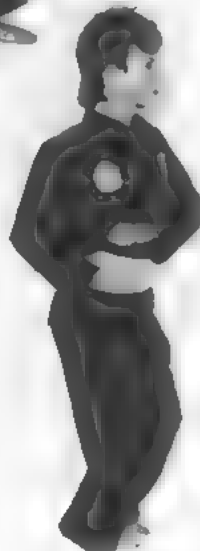
Gambar 1, 2 dan 3 tampak depan,



PUKULAN BUKU-BUKU KANAN



1



2



3

Cara Belajar :

Sikap I Kanan
Kaki kanan Maju, Persiapan Pukulan Buku-buku Jari Kanan
Kaki Kanan Maju, Pukulan Buku-buku Jari Tangan Kanan
Gambar 1, 2 dan 3 tampak samping.



TUSUKAN LARI-PAN

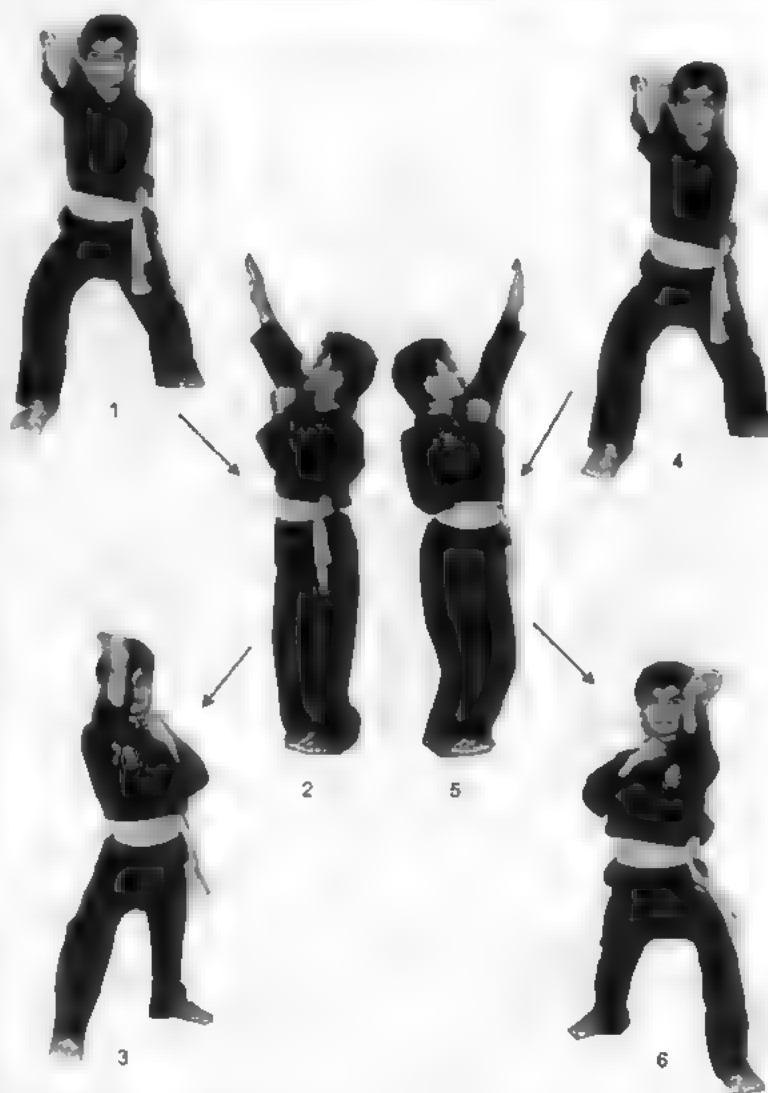


Keterangan :

Sikap 1 Kanan
Kaki Kanan Maju, Persiapan Pulutan Lurus Kanan
Kaki Kanan Maju Pulutan Lurus Tangan Kanan
Gambar 1, 2 dan 3 tampak depan; 4, 5 dan 6 tampak samping.



PUKULAN GEBANG KEDALAM



Keterangan :

Skap 1 Kanan

Kaki Kanan Maju, Persiapan Pukulan Gebang Kedalam Kanan

Kaki Kanan Maju Pukulan Kedalam Tangan Kanan

4 Skap 1 Kiri

5 Kaki Kiri Maju, Persiapan Pukulan Gebang Kedalam Kiri

6 Kaki Kiri Maju Pukulan Kedalam Tangan Kiri Kiri



PUKULAN GEBANG KELUAR



Cara Belajar -

Sikap 1 Kanan

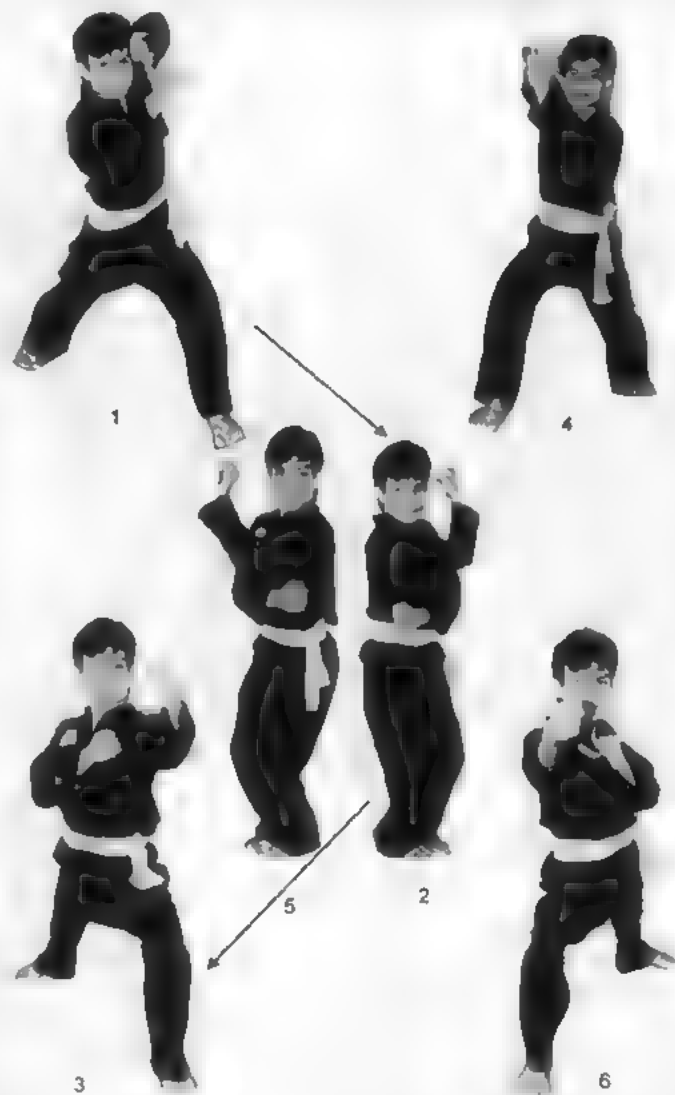
Kaki kanan Maju, Persiapan Pukulan Gebang Keluar Kanan

Kaki Kanan Maju Pukulan Gebang Keluar Tangan Kanan

Gambar 1, 2 dan 3 Tangan/Kaki Kanan; 4, 5 dan 6 Sebaliknya (Tangan/Kaki Kiri).



PUKULAN PUNGGUNG TANGAN



Keterangan :

Sikap 1 Kanan

Kaki Kanan Maju, Persiapan Pukulan Punggung Tangan Kanan

Kaki Kanan Maju Pukulan Punggung Tangan Kanan

Gambar 1, 2 dan 3 tangan/kaki kanan; 4, 5 dan 6 sebaliknya (tangan/kaki kiri)



PUKULAN SANGGA



Keterangan :

- Sikap [Kanan
- Kaki Kanan Maju, Persiapan Pukulan Sangga Kanan
- Kaki Kanan Maju, Pukulan Sangga Tangan Kanan
- Gambar 1, 2 dan 3 tangan/kaki kanan; 4, 5 dan 6 sebaliknya (tangan/kaki kiri)



BENTUK-BENTUK PUKULAN



Keterangan *

- Bentuk Pukulan Lurus
- Bentuk Pukulan Gebang Kedalam
- Bentuk Pukulan Punggung Tangan
- Bentuk Pukulan Sangga.



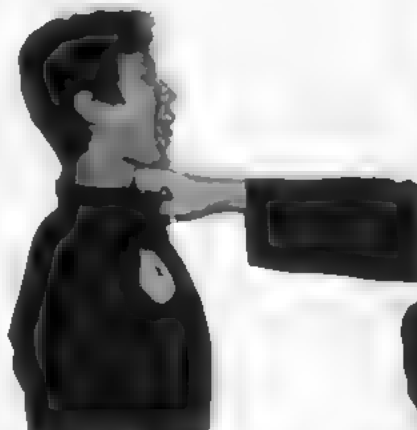
SASARAN PUKULAN



1



2



3



4

Keterangan :

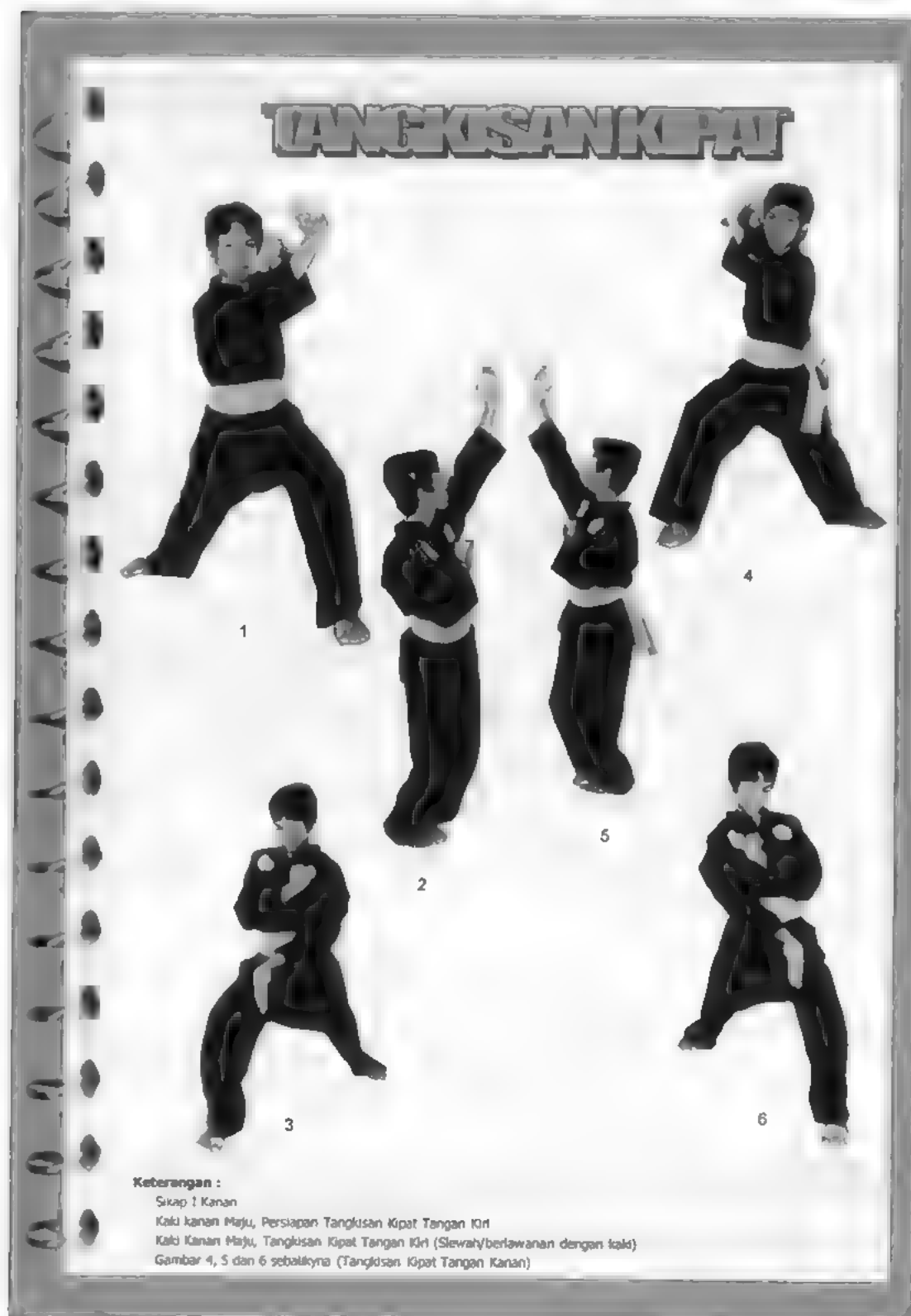
- Sasaran Pukulan Lurus , Hidung
- Sasaran Pukulan Lurus , Ulu Hati
- Sasaran Pukulan Buku-buku Jari , Leher atau Tenggorokan
- Sasaran Tusukan Jari-jari , Mata



3.4.5. Tangkisan

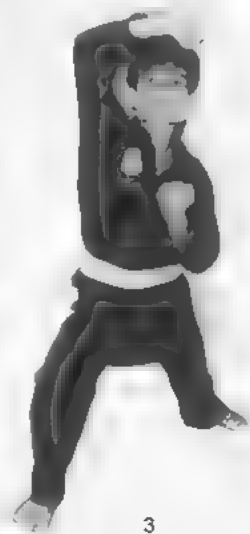
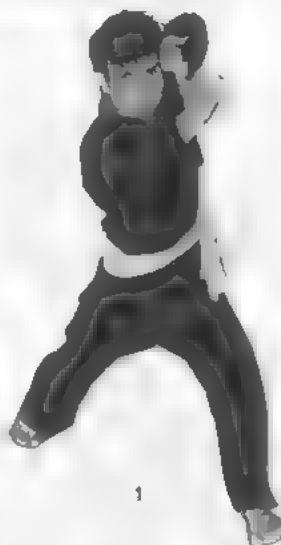
TEKNIK TANGKISAN

1. Tangkisan Kipat
2. Tangkisan Buang Keluar
3. Tangkisan Buang Kedalam
4. Tangkisan Buang Atas
5. Tangkisan Jepit Atas & Jepit Bawah
6. Tangkisan Potong
7. Tangkisan Potong Bawah
8. Tangkisan Kepruk & Kepruk Gantung
9. Tangkisan Lenggang
10. Tangkisan Kibas Kaki





TANGKISAN BUANG ATAS



Keterangan :
Sikap 1 Kanan
Kaki Kanan Maju, Persiapan Tangkisan Buang Atas/Sangga Kanan
Kaki Kanan Maju, Tangkisan Buang Atas/Sangga Kanan
Tangkisan Buang Atas/Sangga Kiri



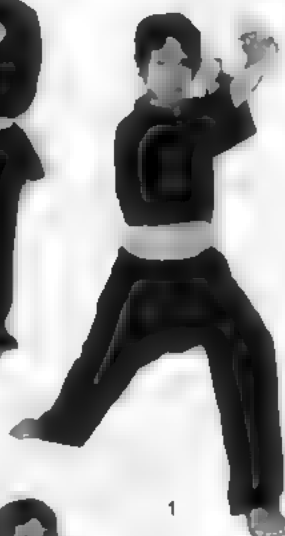
TANGKISAN BUANG KELUAR



5



4



1



3



2

Keterangan .

Sikap I Kanan

Kaki Kanan Maju, Persiapan Tangkisan Buang Keluar Kanan

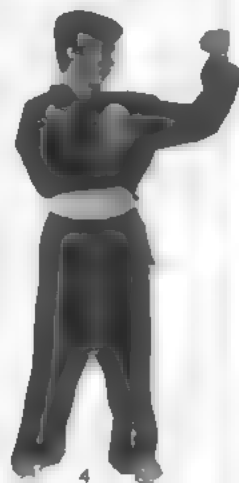
Kaki Kanan Maju, Tangkisan Buang Keluar Tangan Kanan

Kaki Kanan Maju, Persiapan Tangkisan Buang Keluar Kanan (tampak samping)

Kaki Kanan Maju, Tangkisan Buang Keluar Tangan Kanan (tampak samping)



TANGKISAN BUANG KELUAR



Cara Belajar :

- Tangan kanan mengepal disamping telinga, tangan kiri mengepal diatas perut.
- Tangkisan buang keluar kanan, tangan kiri silang di dada
- Tangan kiri mengepal disamping telinga, tangan kanan mengepal diatas perut.
- Tangkisan buang keluar kiri, tangan kanan silang di dada



TANGKISAN BUANG MASUK



Keterangan :

Sikap 1 Kanan

Kaki kanan Maju, Persiapan Tangkisan Buang Masuk Tangan Kanan

Kaki Kanan Maju, Tangkisan Buang Masuk Tangan Kanan

Kaki Kiri Maju, Persiapan Tangkisan Buang Masuk Tangan Kiri

Kaki Kiri Maju, Tangkisan Buang Masuk Tangan Kiri



TANGKISAN JEPIT



Keberangan :

Sikap I Kanan

Kaki Kanan Maju, Persiapan Tangkisan Jepit Kanan

Kaki Kanan Maju, Tangkisan Jepit Atas Kanan (Kaki kanan didepan, tangan kanan diatas tangan kiri)

Kaki Kanan Maju, Tangkisan Jepit Bawah Kanan (Kaki kanan didepan, tangan kanan diatas tangan kiri)



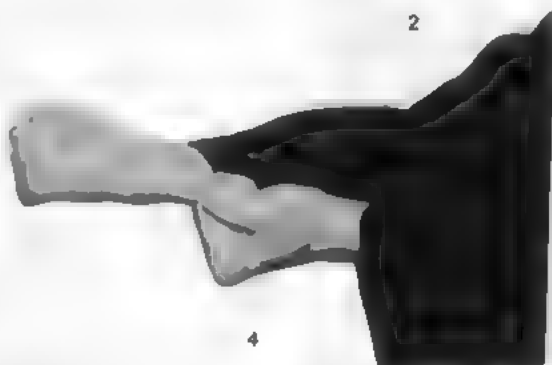
TANGKISAN KEPRUK



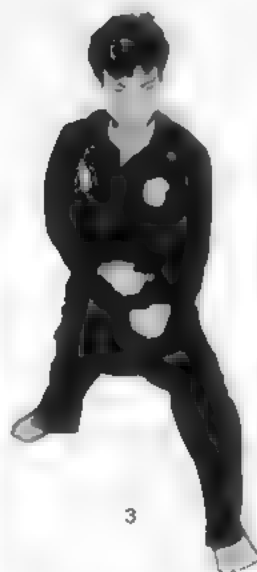
1



2



4



3

Keterangan :

Sikap I Kiri

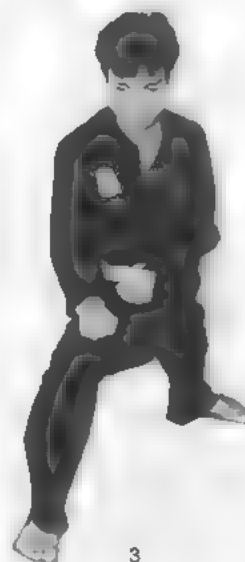
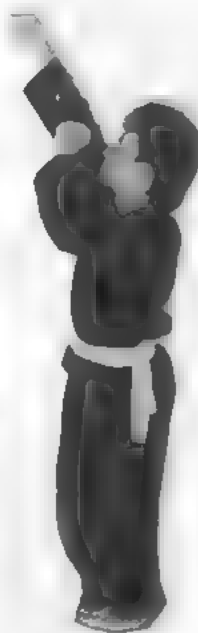
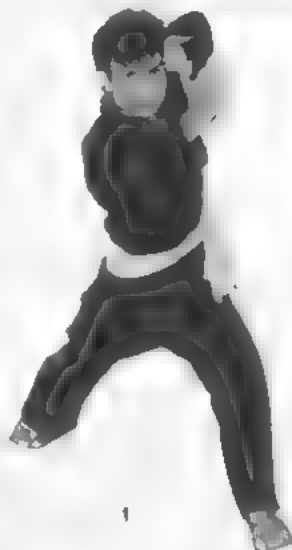
Kaki kiri Maju, Persiapan Tangkisan Kepruk Tangan Kiri

Kaki Kiri Maju, Tangkisan Kepruk Tangan Kiri (Kaki kiri didepan)

Bentuk Tangkisan Kepruk Kanan.



TANGKISAN KEPRUK KANAN



Keterangan :

Sikap I Kanan

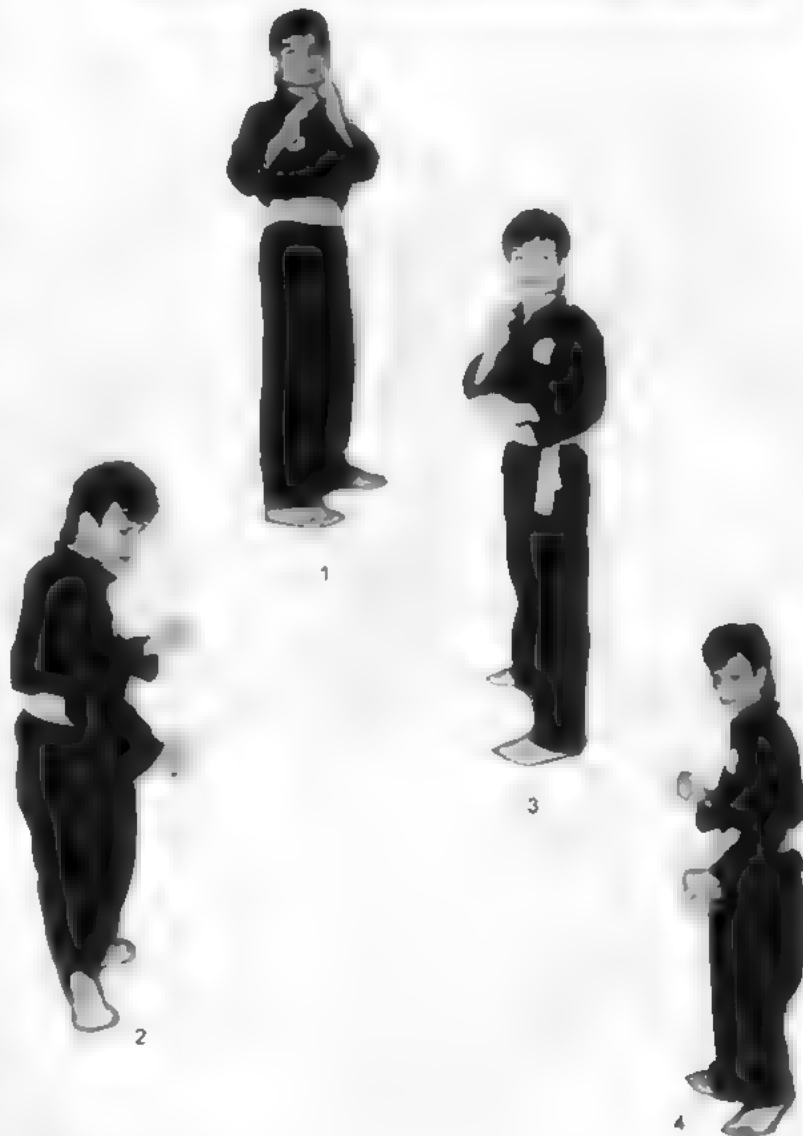
Kaki kanan Maju, Persiapan Tangkisan Kepruk Kanan

Kaki Kanan Maju, Tangkisan kepruk Tangan Kanan

Tangkisan Kepruk Kanan (tampak samping).



TANGKISAN LENGANG



Keterangan :

- Sikap 12 Kanan didepan
- Kaki Kanan Mundur, Tangkisan Lenggang Kanan
- Sikap 12 Kiri Kiri didepan
- Kaki Kiri Mundur, Tangkisan Lenggang Kiri



TANGKISAN BUANG BAWAH



Keterangan :

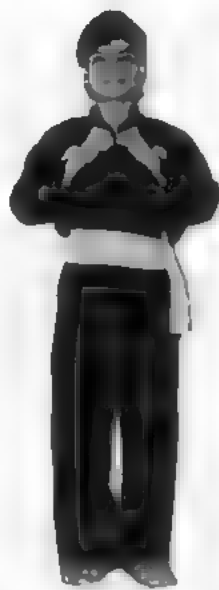
Sikap I Kanan

Kaki kanan Maju, Persiapan Tangkisan Buang Bawah Kanan

Kaki Kanan Maju, Tangkisan Buang Bawah Tangan Kanan



TANGKISAN POTONG BAWAH



1



2



3

Keterangan :

Sikap Siap

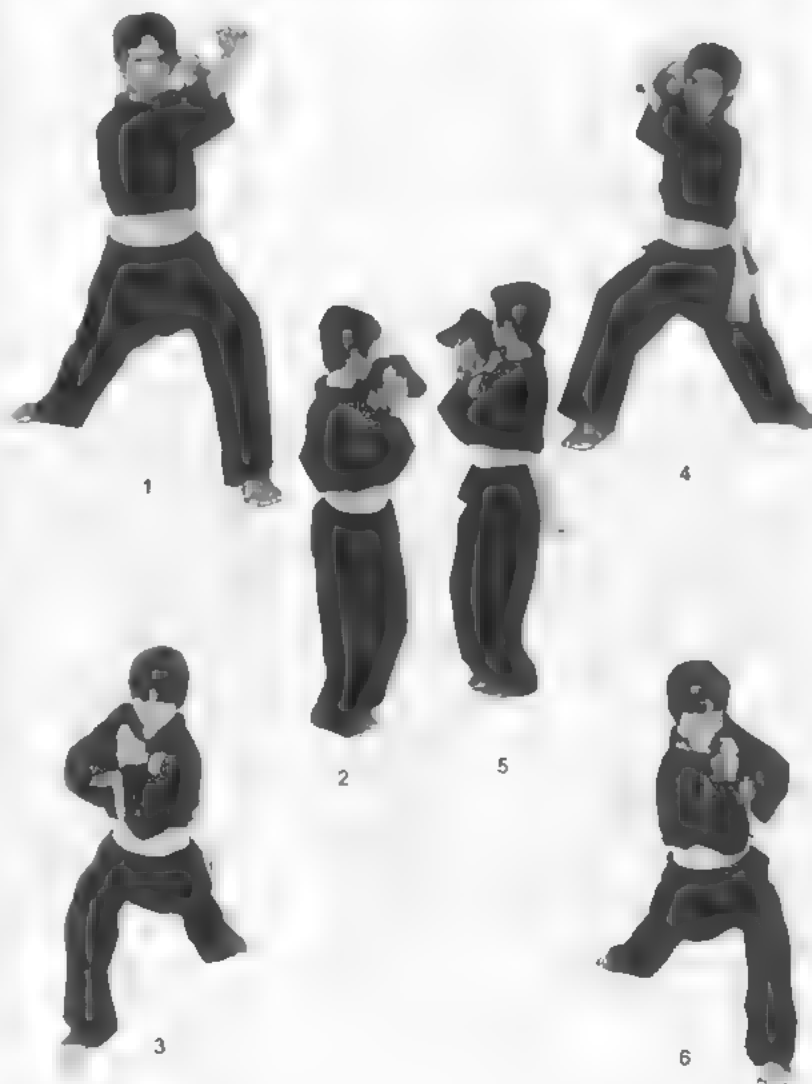
Kaki Kiri kesamping kiri, Tangkisan Potong Bawah Tangan Kanan

Kaki Kanan kesamping kanan, Tangkisan Potong Bawah Tangan Kiri

Kuda-kuda sejajar



TANGKISANSIKU



Keterangan :

Sikap 1 Kanan

Kaki kanan Maju, Persiapan Tangkisan Silau Tangan Kiri

Kaki Kanan Maju, Tangkisan Silau Tangan Kiri (Slewah, kaki kanan kedepan, tangkisan tangan kiri)

Gambar 4, 5 dan 6 sebaliknya.





TANGKISAN KIBASKAKI



Keterangan :

Sikap 12 Kanan (kaki kiri didepan)

Gambar 2, 3 dan 4 Tangkisan Kibas Kaki Kanan



3.4.6. Tendangan

TEKNIK TENDANGAN

1. Tendangan Lurus
2. Tendangan "T"
3. Tendangan Gejos
4. Tendangan Kepret
5. Tendangan Belakang



TENDANGAN LURUS



Keterangan :

- Sikap I Kanan
- Kaki kanan diangkat, Persiapan Tendangan Lurus Kanan
- Tendangan Lurus Kanan
- Tangan disamping pinggang



TENDANGAN "T"



Keterangan :
Sikap I Kanan
Kaki kanan diangkat, Persiapan Tendangan "T" Kanan
Tendangan "T" Kanan
Tangan kiri melindungi muka, tangan kanan melindungi kemukuan.



TENDANGAN "T"



Keterangan :

Persiapan Tendangan "T" Kiri

Tendangan "T" Kiri (tangan kanan melindungi muka, tangan kiri melindungi kemakuan)

Persiapan Tendangan "T" Kanan

Tendangan "T" Kanan (tangan kiri melindungi muka, tangan kanan melindungi kemakuan)



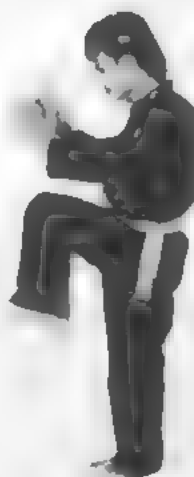
TENDANGAN BELAKANG



1



2



3



5



4

Keterangan :

Sikap 12 Kanan (kaki kiri di depan)

Putar badan kekanan-Sikap Pasang 3,

Kaki kanan diangkat setinggi lutut, Persiapan Tendangan Belakang Kanan

Tendangan Belakang Kanan (tampak samping)

Tendangan Belakang Kanan (tampak depan)



3.4.7. Elakan

TEKNIK DARI ELAKAN

1. Elakan Ales
2. Elakan Harimau
3. Elakan Bangau
4. Elakan Selam



ELAKANALES



Keterangan :

Sikap Siap

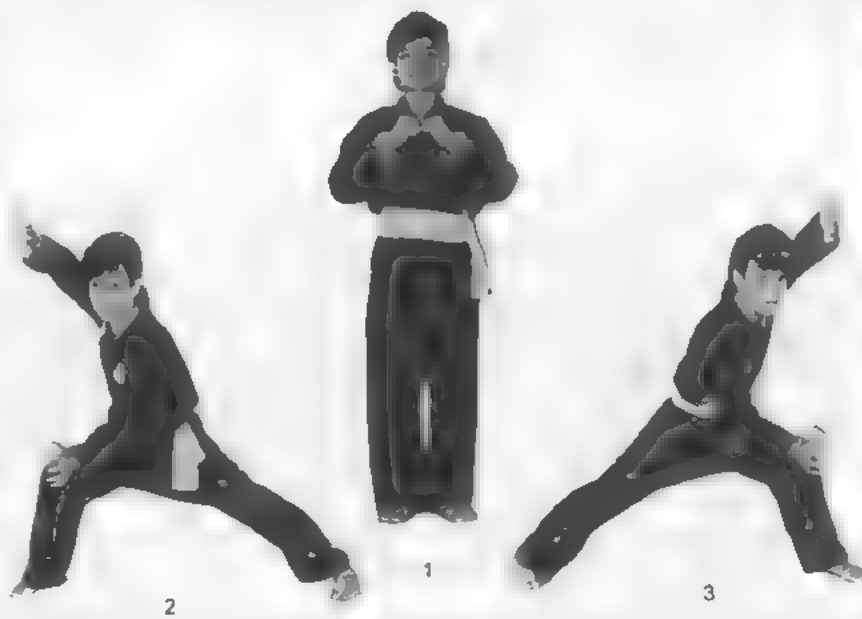
Kaki kanan kesamping kanan, Ales Kanan (tangan kanan melindungi muka, tangan kiri melindungi kemaluan)

Kaki kiri kesamping kiri, Ales Kiri (tangan kiri melindungi muka, tangan kanan melindungi kemaluan)

Ales kebelakang kanan



ELAKAN HARIMAU



Keterangan :

Sikap Sap

Kaki kanan kesamping kanan, Elakan Harimau Kanan

Kaki kiri kesamping kiri, Elakan Harimau Kiri

Kuda-kuda sejajar, perhatikan bentuk tangan.



ELAKAN SELAM



Keterangan :

Sikap Siap

Kaki kanan kesamping kanan, Elakan Selam Kanan

Kaki kiri kesamping kiri, Elakan Selam Kiri

Kuda-kuda sejajar-rendah (kedua kaki ditekuk), kedua tangan silang-terbuka dimuka



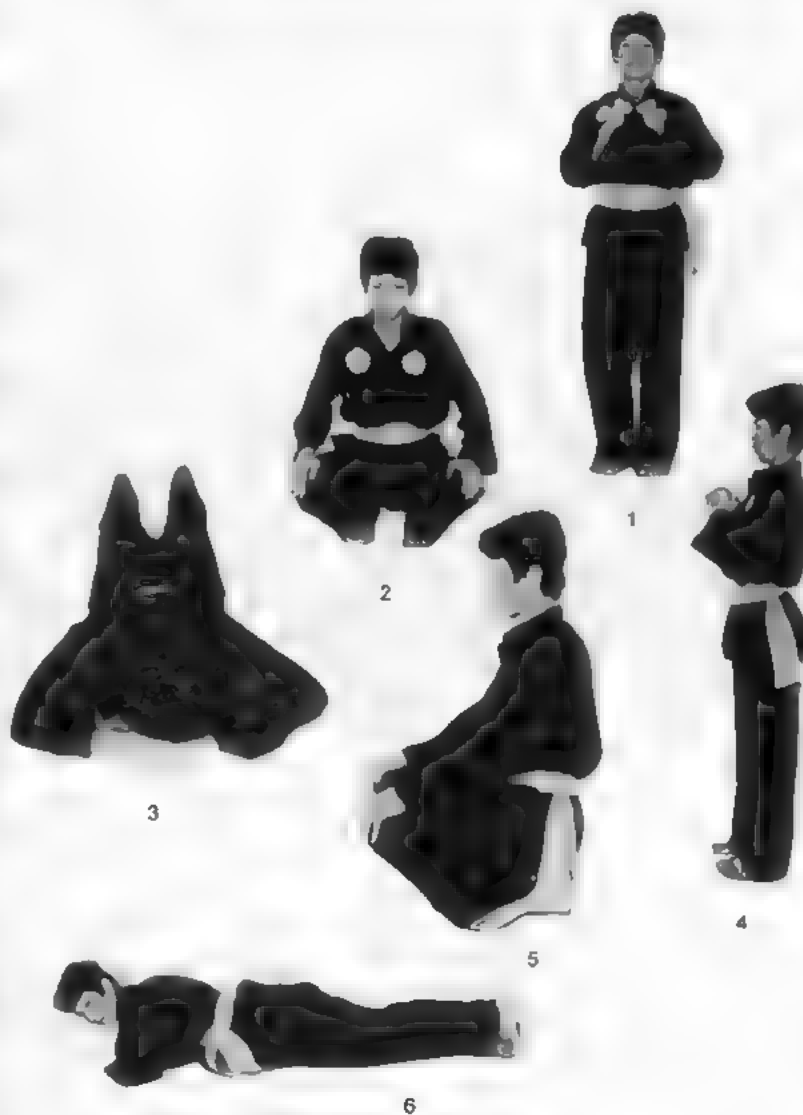
3.4.8. Jatuhan

TEKNIK JATUHAN

1. Jatuhan Depan
2. Jatuhan Belakang
3. Jatuhan Samping
4. Rol Depan
5. Rol Belakang



JATUHAN DEPAN



Keterangan :

Sikap Siap

Jongkok, persiapan Jatuhan Depan.

Jatuhan Depan (kedua kaki rapat, kedua tangan datar, muka menengok kesamping, perut diangkat)

Gambar 4, 5 dan 6 tampak samping.



JATUHAN BELAKANG



Keterangan :

Sikap Siap

Jongkok, Persiapan Jatuh Belakang

Jatuh Belakang (kedua kaki rapat-diangkat + 30 derajat, kedua tangan datar kepala diangkat, muka lihat puser)

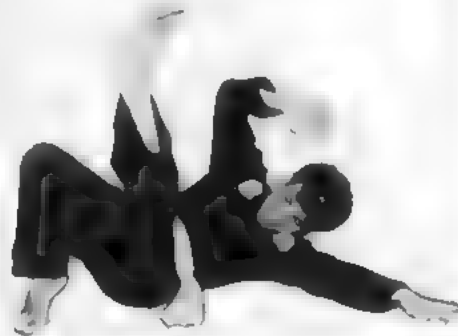
Jatuh belakang tampak depan.



JATUHAN SAMPING



1



2



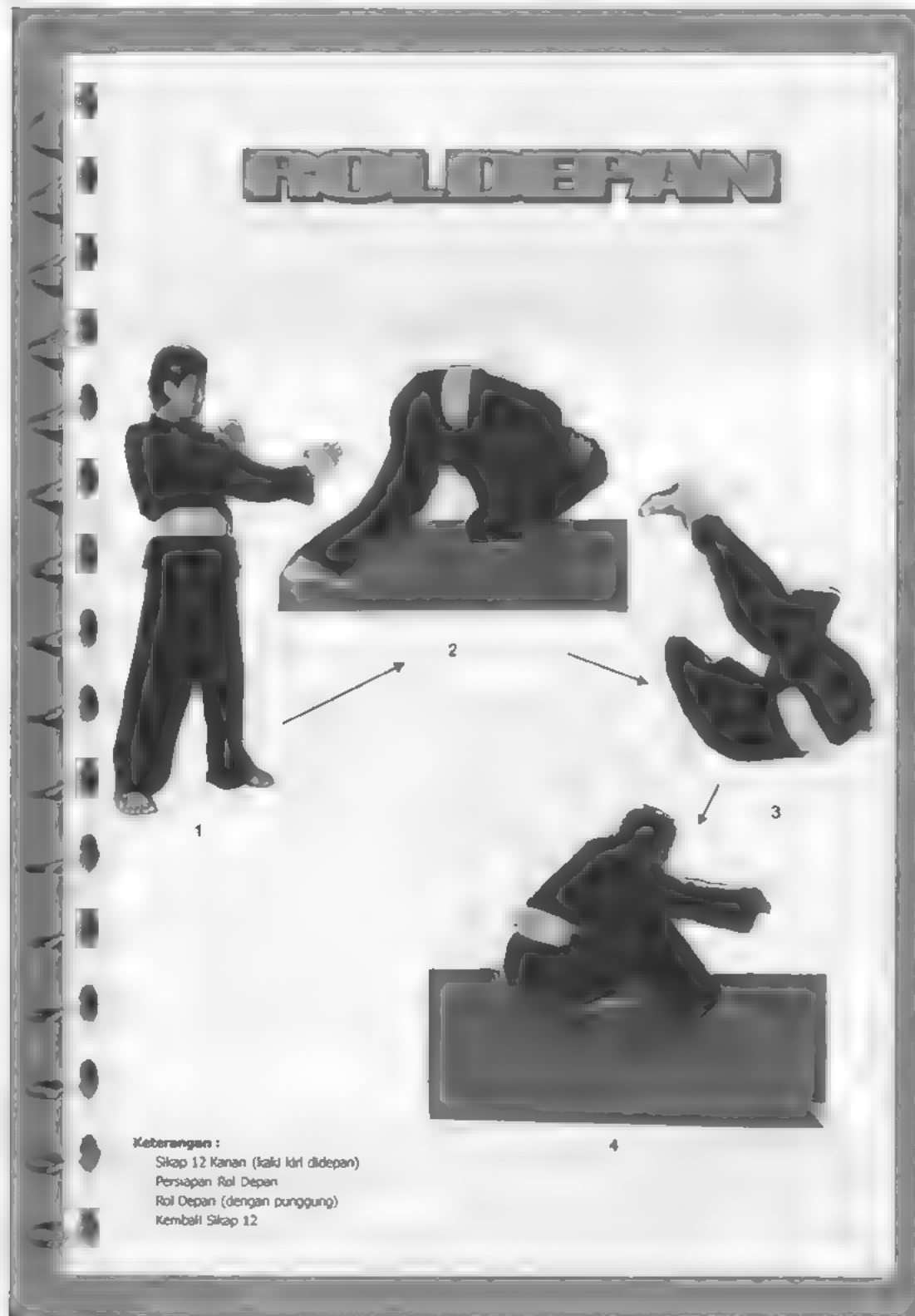
3

Keterangan :

Sikap Siap

Jatuhan Samping Kiri (perhatikan bentuk tangan dan kaki)

Jatuhan Samping Kanan





ROL BELAKANG



Keterangan :

- Sikap 12 kiri (kaki kanan didepan)
- Persiapan Rol Belakang
- Meluncur dengan punggung
- Kembali Sikap 12

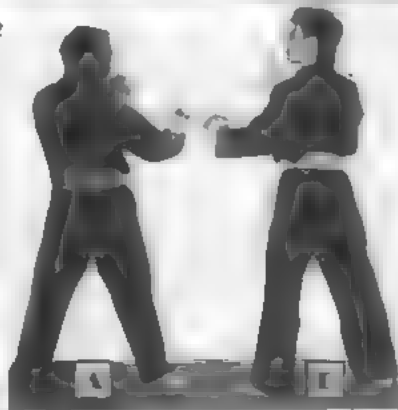


PUKUL-SAMBUT

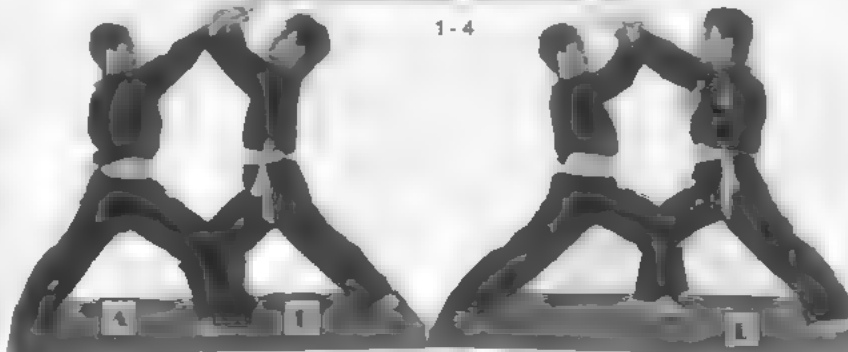


2

3



1-4



5

6

Cara Belajar :

Gambar 1 dan 4 , Kedua Pesilat melakukan Sikap 12 Kanan (kaki kiri didepan)

A, Kaki kanan maju, Pukulan lurus Kanan dan B, Kaki Geser, Tangkulan Buang Keluar Tangan Kiri

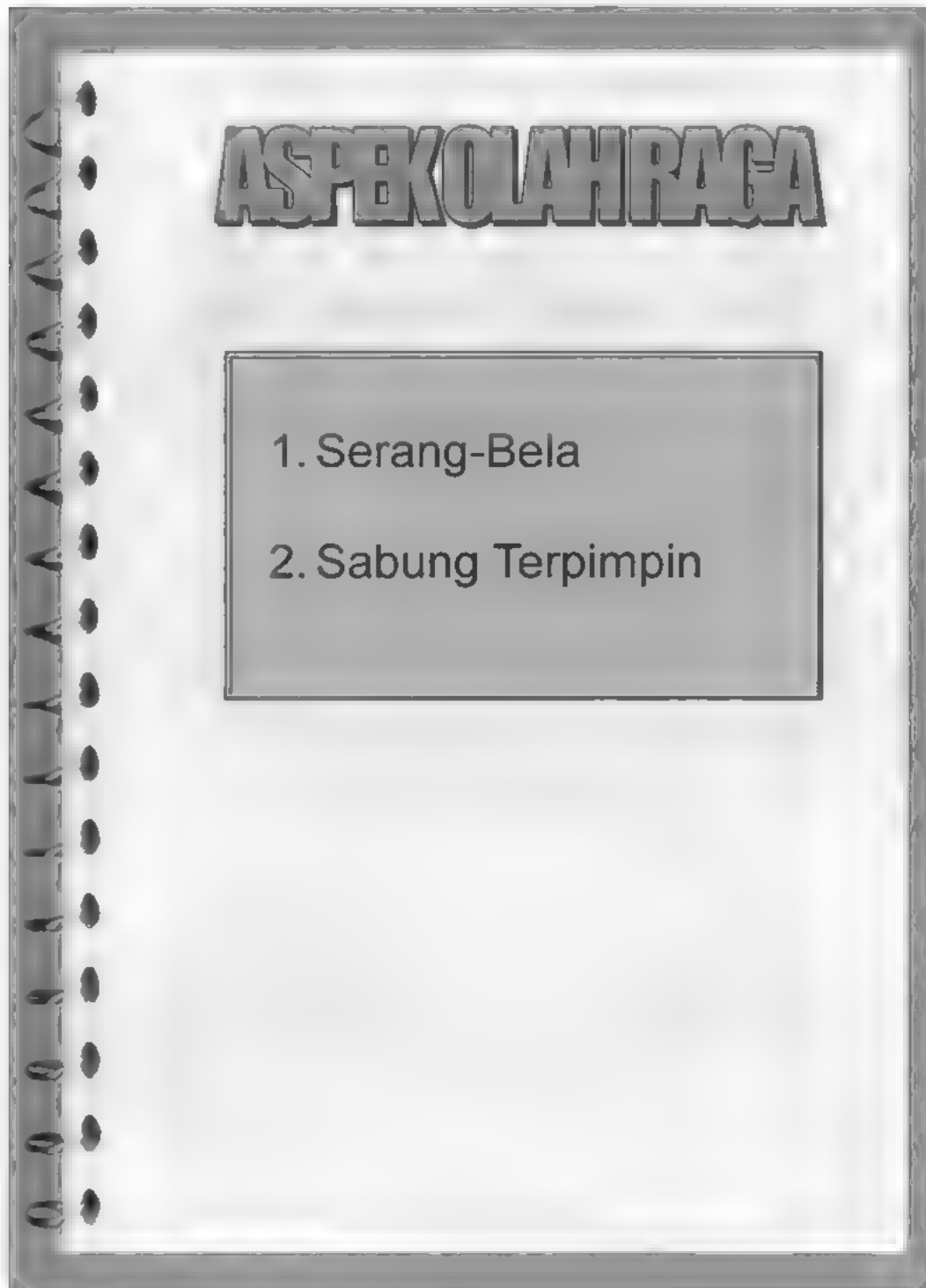
Balas, B Kaki kanan maju, pukulan lurus kanan dan A kaki kanan mundur, tangkulan Buang Keluar Kiri dst.

A, Kaki kanan maju, Tusukan Jar Jar Kanan dan B kaki geser, Tangkulan Jepit Atas

Balas, B Kaki kanan maju, Tusukan Jari jari kanan dan A kaki kanan mundur, tangkulan Jepit Atas dst.

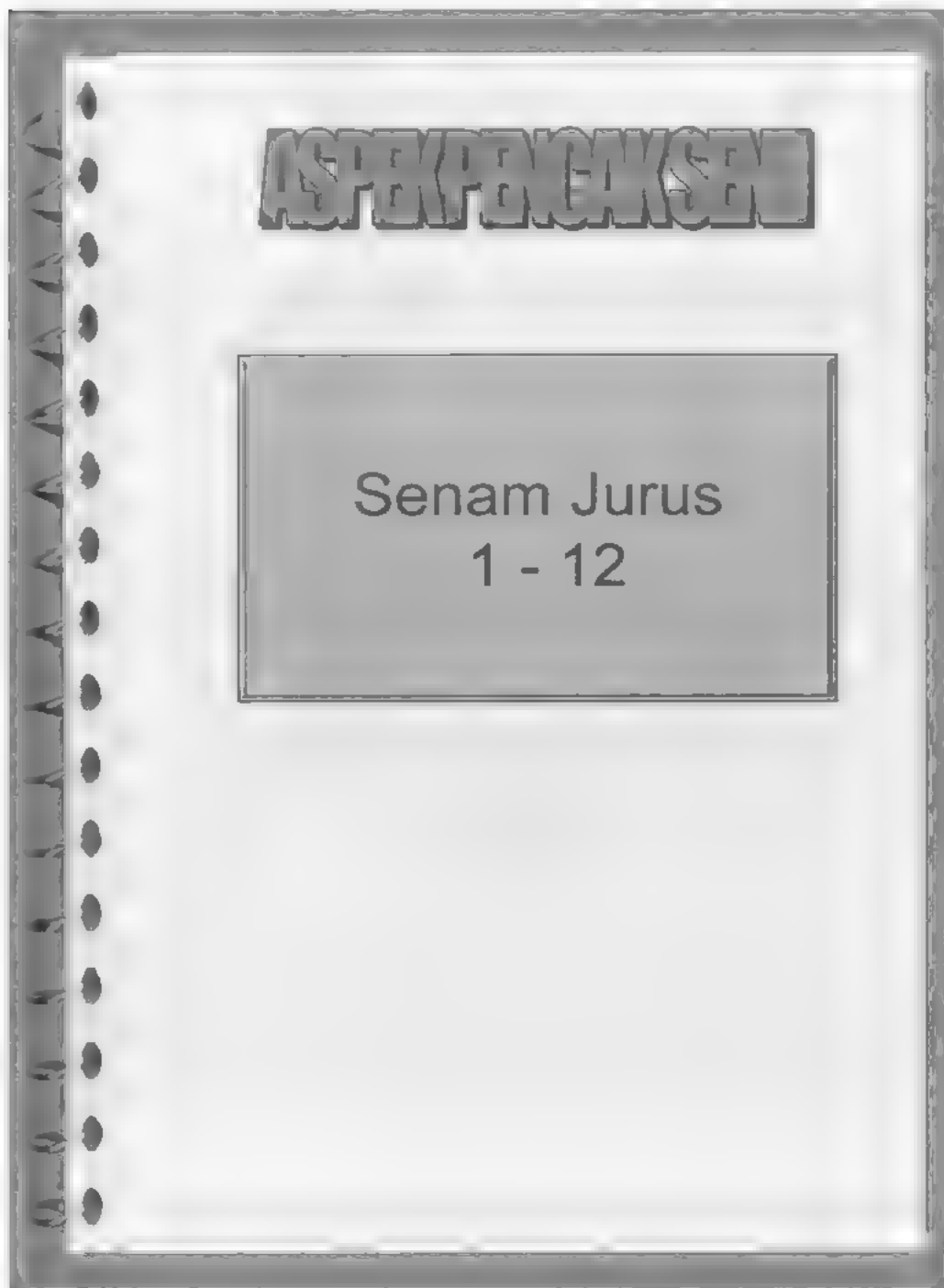


3.5. Latihan Aspek Pencak Silat Olah Raga



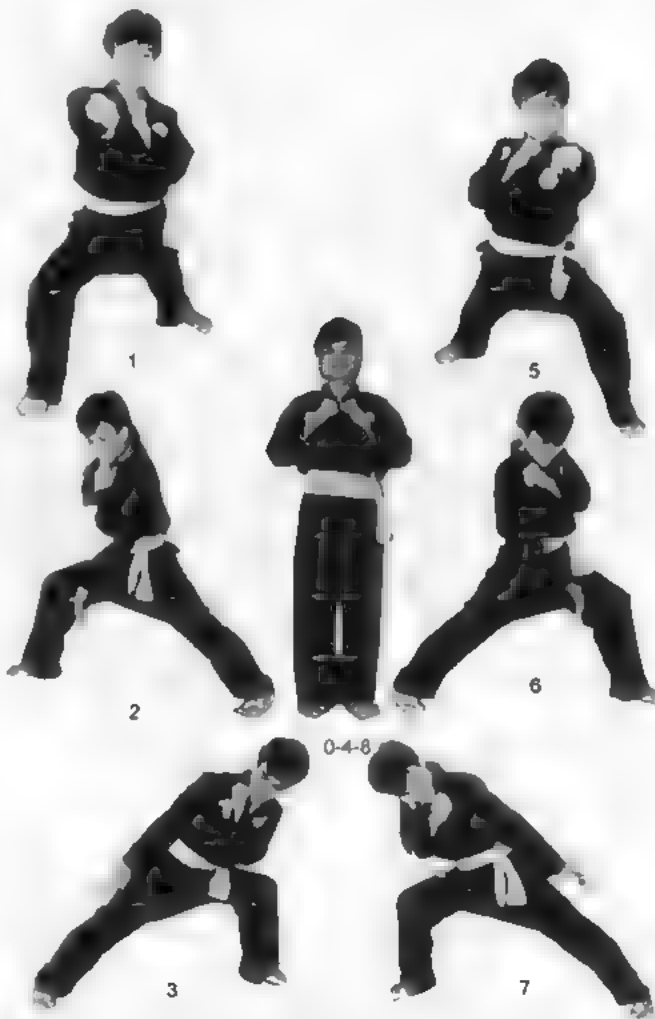


3.6. Latihan Aspek Pencak Silat Seni





SENAM LURUS-1



Cara Belajar :

o Sikap Siap

Kaki kanan Maju Pukulan Lurus Tangan Kanan
Geser Kuda-kuda Tangkisan Kipal Tangan Kiri
Geser Kuda-kuda Tangkisan Polong Bawah Kanan
Kembali Sikap Siap

Kaki kiri maju Pukulan Lurus tangan Kiri
Geser Kuda-kuda Tangkisan Kipal Tangan Kanan
Geser Kuda-kuda Tangkisan Potong Bawah Kiri
Kembali Sikap Siap



SENIMBELUNUS-2



Cara Belajar .

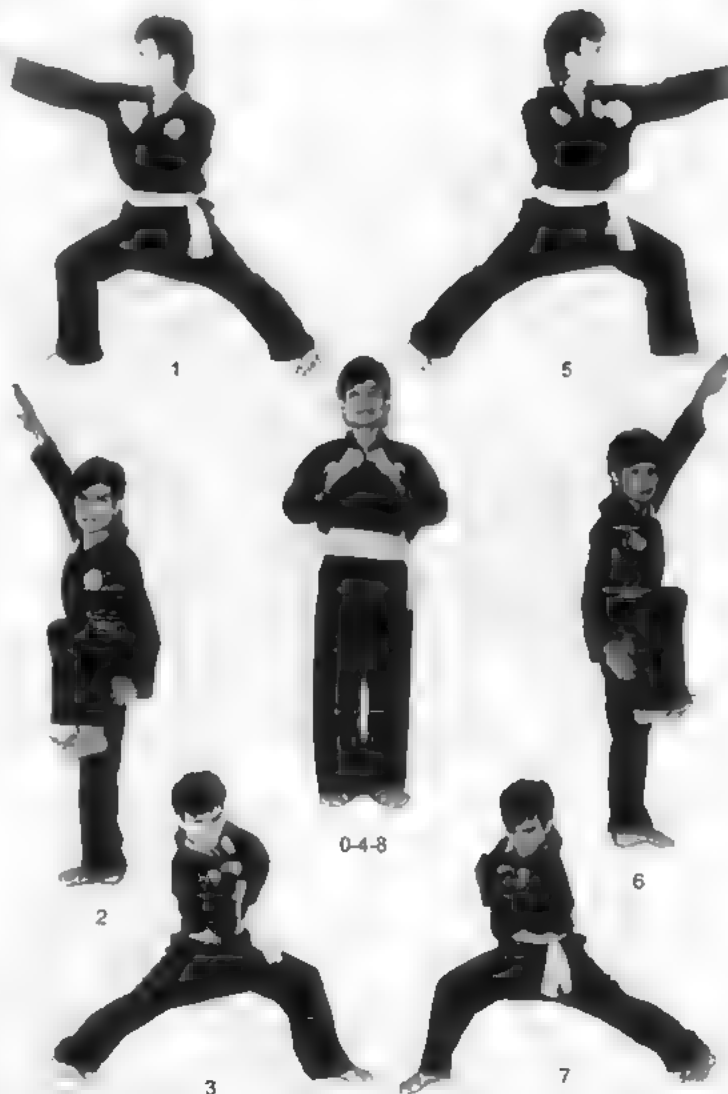
a. Sikap Siap

Kaki kanan maju, Pukulan Bulu-bulu Jari Tangan Kanan
Kaki kanan mundur, Tangkisan Buang Keluar Kanan
Kaki kanan maju kesamping kanan, Pukulan Gebang
Keluar Tangan Kiri
Kembali Sikap Siap

Kaki kiri maju, Pukulan Bulu-bulu Jari Tangan Kiri
Kaki kiri mundur, Tangkisan Buang Keluar Kiri
Kaki kiri maju kesamping, Pukulan Gebang Keluar
Tangan Kanan
Kembali Sikap Siap



SENAM LURUS:3



Cara Belajar

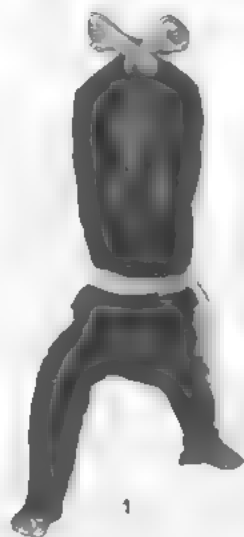
o Sikap Siap

Kaki kanan lurus samping kanan, Gebang Keluar tangan kanan
Elakan Bangau Kanan (kaki kiri diangkat)
Tangkisan Siku Kanan
Kembali Sikap Siap

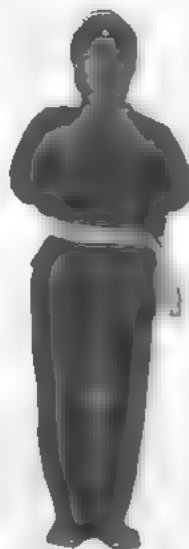
Kaki kiri kesamping kiri, Gebang Keluar tangan kiri
Elakan Bangau Kiri (kaki kanan diangkat)
Tangkisan Siku Kiri
Kembali Sikap Siap



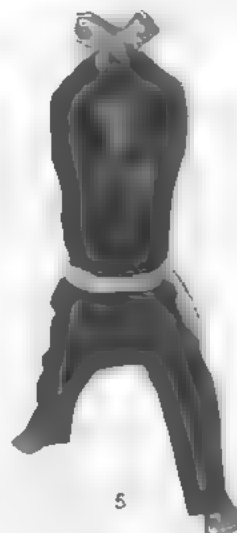
SENAM LURUS:4



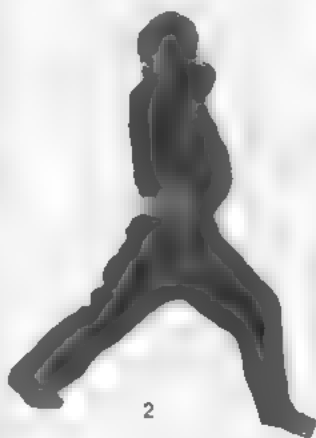
1



0-4-8



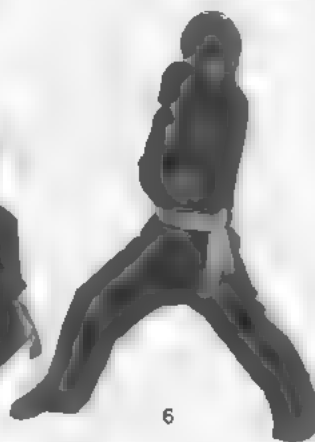
5



2



3



6

7

Cara Belajar :

a. Silap Silap

- Kaki kanan maju, Tangan Jepit Atas Kiri
- Kaki kanan mundur, Silu Kedah Kanan
- Tangan Kepuk Gentung Kanan
- Kembali Silap Silap

5. Kaki kiri maju, Tangan Jepit Atas Kiri

- Kaki kiri mundur, Silu Kedah Kiri
- Tangan Kepuk Gentung Kiri
- Kembali Silap Silap



SENAM JURUS-5



Cara Belajar :

a. Sikap Siap

Kaki kanan kesamping kanan, Elakan Harimau kanan
Ganti kuda-kuda, Pulutan Punggung Tangan Kiri
Kaki kanan mundur, Tangkusan Buang Atas Kanan
Kembali Sikap Siap

5 Kaki kiri kesamping kiri, Elakan Harimau kiri

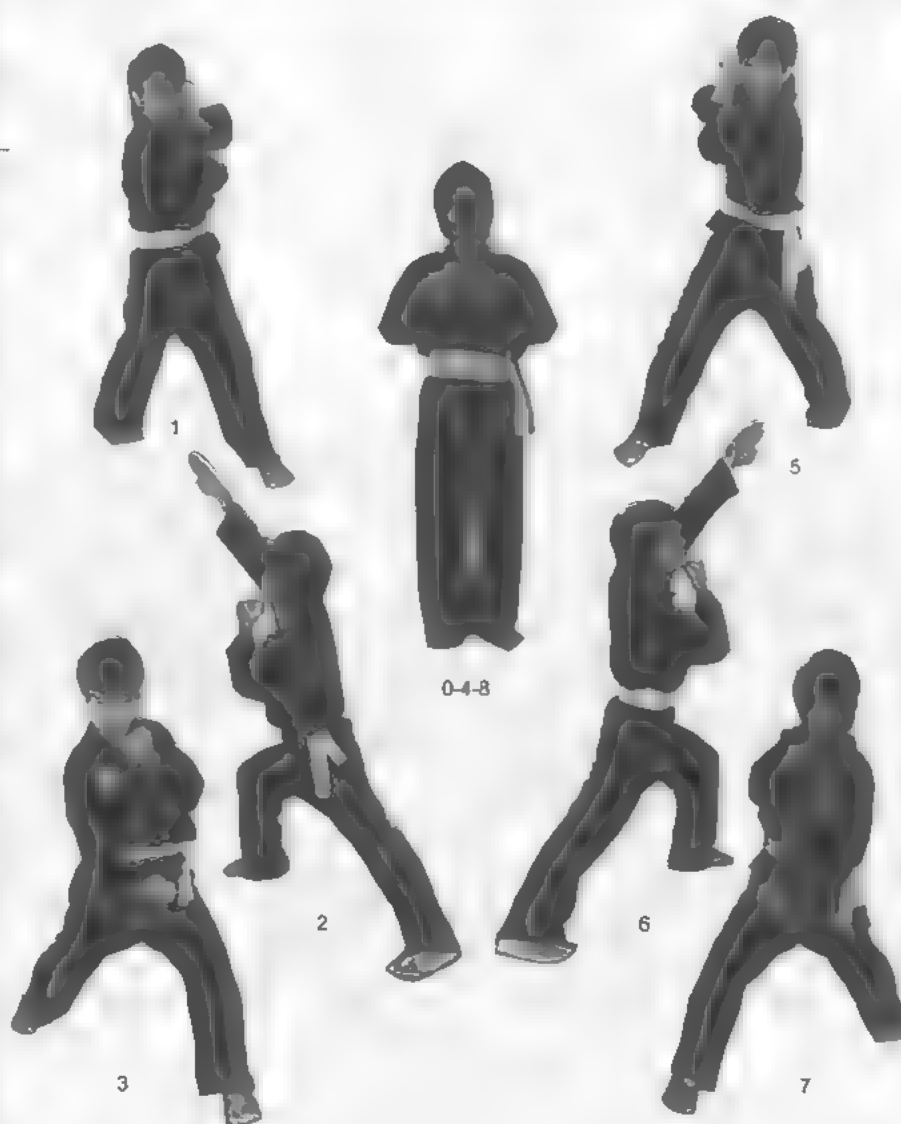
6 Ganti kuda-kuda, Pulutan Punggung Tangan Kanan

7 Kaki kiri mundur, Tangkusan Buang Atas Kiri

8 Kembali Sikap Siap



SENAM LURUS: 6



0-4-8

Cara Belajar :

a. Sikap Siap

Kaki kanan mundur Tangkisan Buang Lulur Kiri
Ganti kuda-kuda Persiapan Tangkisan Potong Kanan
Tangkisan Potong Tangan Kanan
Kembali Sikap Siap

5 Kaki kiri mundur, Tangkisan Buang Lulur Kanan
Ganti kuda-kuda Persiapan Tangkisan Potong Kiri
Tangkisan Potong Tangan Kiri
6 Kembali Sikap Siap



SENAM LURUS: 7



Cara Belajar

a. Sikap Siap

Kaki kanan mundur, Siku Kedalam Tangan Kanan
Tendangan Lurus Kaki Kanan
Kaki kanan tarik kebelakang, Tusukan Jari-jari kanan
Kembali Sikap Siap

5 Kaki kiri mundur, Siku Kedalam tangan kiri
6 Tendangan Lurus Kaki Kiri
7 Kaki kiri ditarik kebelakang Tusukan jari-jari kiri
8 Kembali Sikap Siap





SENAM LURUS-9



Cara Belajar :

o. Sikap Siap

Kaki kanan maju. Sikap Pasang 6

Tendangan Belakang Kanan

Maju. Tendangan Buang Keluar Kanan (lihat kuda-kuda)

Kembali Sikap Siap

Kaki kiri maju. Sikap pasang 6

Tendangan Belakang Kiri

7. Maju, Tendangan Buang Keluar Kiri

8. Kembali Sikap Siap



SENAM LURUS: 10



Gara Belajar :

o Sikap Siap

Kaki kanan mundur Etakan Ales Kanan
Tangkisan Kibas Kaki Kanan
Maju Papas (Pukulan dua tangan mengepal)
Kembali Sikap Siap

Kaki kiri mundur Etakan Ales Kiri
Tangkisan Kibas Kaki Kiri
Maju Papas (Pukulan dua tangan mengepal)

o Kembali Sikap Siap



SENAM JURUS: 11



1



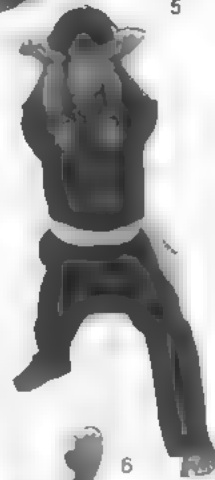
5



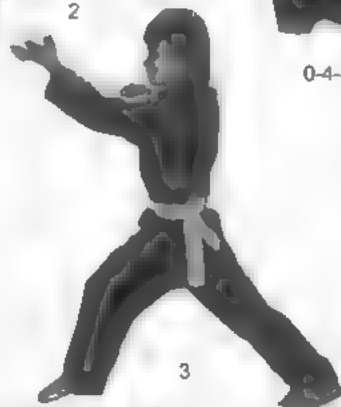
2



0-4-8



6



3



7

Cara Belajar

a. Sikap Siap

- Kaki kanan kesamping kanan. Elakan Selam Kanan
- Kaki kanan maju. Pukulan Gobang Kedalam Dua Tangan
- Kaki kanan mundur kesamping. Pukulan Sangga Kiri
- Kembali Sikap Siap

- 5 Kaki kiri kesamping kiri. Elakan Selam Kiri
- Kaki kiri maju. Pukulan Gebang Kedalam 2 Tangan
- Kaki kanan mundur kesamping. Pukulan Sangga Kanan
- 8 Kembali Sikap Siap



SENAM LURUS: 12



1



0-4-8



5



2



6



3



7

Cara Belajar :

o Sikap Siap

- Kaki kanan maju, Pukulan Dua Tangan mengepal
- Berbalik Lompat Kucing, Pukulan Lurus Kanan
- Berbalik, Tangkisan Potong Slewah Kanan
- Kembali Sikap Siap

5 Kaki kiri maju, Pukulan Dua Tangan mengepal

6 Berbalik Lompat Kucing, Pukulan Lurus Kiri

7 Berbalik, Tangkisan Potong Slewah Kiri

8 Kembali Sikap Siap



3.7. Latihan Aspek Pencak Silat Beladiri

Latihan Pencak Silat Aspek Beladiri merupakan latihan tingkat lanjutan dan diajarkan terutama untuk kelompok dewasa karena jurus mematikan dan sangat berbahaya. Oleh karena itu pada tingkat calon siswa dan siswa belum dipelajari Aspek Pencak Silat Beladiri. Jurus beladiri yang dimiliki Keluarga Pencak Silat antara lain;

3.7.1. Jurus Pembelaan Tangan Kosong (1 s.d 7, a,b dan c)

3.7.2. Jurus Pembelaan Senjata

3.8. Latihan Mental/Pembinaan Mental Spiritual

3.8.1. Menanamkan kebanggaan pada Pencak Silat sebagai Budaya Bangsa Indonesia.

3.8.2. Penanaman Dasar Disiplin.



BAB IV

BIODATA DAN EVALUASI SISWA

4.1. BIODATA SISWA

1.	Nama	:
2.	Tempat & tgl. Lahir	:
3.	Jenis Kelamin	:
4.	Alamat rumah	:
		
	Telp,HP & email	
5.	Agama	:
6.	Pekerjaan	:
7.	Mulai masuk anggota	:
8.	Nama orang tua/wali	:
9.	Alamat rumah/kantor	:
		
	Telp,HP & email	
10.	Pekerjaan orang tua/wali	:
11.	Keterangan lain	:
		
		
	Pas foto Ukuran 3 x 4 Cm	
		
		
		

**4.2. EVALUASI PERKEMBANGAN SISWA**

EVALUASI TRIWULAN / SEMESTER : 1 TAHUN			
NO.	MATERI PELAJARAN	NILAI	CATATAN
I.	PENGUASAAN MATERI		
	1. Latihan Fisik Umum
	2. Latihan Tehnik Dasar
	3. Latihan Aspek Olah Raga
	4. Latihan Aspek Seni
	5. Latihan Aspek Beladiri
	6. Pembinaan Mental
II.	KEGIATAN YANG TELAH DIKUTI :		
	1.....	Tanggal :
		Tempat di :
	2.....	Tanggal :
		Tempat di :
	3.....	Tanggal :
		Tempat di :
III	PRESTASI YANG PERNAH DIRAIH :		
	1.	Tanggal :
		Tempat di :
	2.....	Tanggal :
		Tempat di :
	3.	Tanggal :
		Tempat di :
IV	TIDAK MENGIKUTI LATIHAN KARENA :		
	1. Sakit : Kali		
	2. Ijin : Kali		
	3. Alpha : Kali		
V.	CATATAN KHUSUS :		
		
		
		
Mengetahui : Orang Tua / Wali Siswa,	 Pimpinan / Pelatih Ranting :	



BAB V

PENUTUP

5.1. Tim Penyusun Buku

- | | |
|----------------------|--|
| 1. Penanggung Jawab | : Kabid. Tehnik KPS Nusantara |
| 2. Juru foto | : Suhartono, S.Sos |
| 3. Asisten | : Bayu Hananto Kurniawan, SE |
| 3. Editor | : Suhartono, S.Sos |
| 4. Peraga | : Kusnianto, Hendro Wardoyo, SPd, MPd dan Gajah Anggoro |
| 5. Lokasi pemotretan | : Pondok Babelan Mas Permai B.311 Rt.004/09 Kebalen, Kab. Bekasi 17610 |

5.2. Tim Peraga

No.	Nama	Prestasi Terbaik
1.	 Kusnianto	1. Juara 2 Tk. Nasional Tunggal Besenjata Putra pada Lomba Pencak Silat Seni Beladiri tahun 1991 di TMII Jakarta Timur. 2. Juara 1 Pra-Porda Jawa Barat tahun 1991 di Krawang.
2.	 Hendro Wardoyo, MPd	1. Juara 1 dan Pesilat Teladan Piala Beringin Cup ke-1 tahun 1991 di Bekasi. 2. Juara 1 Sea Games ke-XIX tahun 1997 di Indonesia Wiraloka Wajib. 3. Juara 1 Beregu Kejuaraan Dunia Pencak Silat ke-IX tahun 1997 di Malaysia
3.	 Gajah Anggoro	1. Juara 1 Kejuaraan Terbuka KPS Nusantara ke-1 tahun 1987. 2. Juara 1 Nasional Ganda Tangan Kosong tahun 1990 di Jakarta 3. Juara 3 Ganda Tangan Kosong Festival Pencak Silat Internasional tahun 1991 di Malaysia.



DAFTAR PUSTAKA

1. Studio Nusantara
1977 *Pencak Silat Olah Raga*
2. O'ong Maryono
1999 *Pencak Silat Merentang Waktu; Yayasan Galang*
3. R. Kotot Slamet Hariyadi, SPd
2003 *Tehnik Dasar Pencak Silat Tanding; Percetakan Dian Rakyat.*



Sekilas tentang Penulis



SUHARTONO, S.Sos, lahir di Yogyakarta pada tanggal 11 Agustus 1956 mulai mengenal dan belajar Pencak Silat pada tahun 1972 melalui kegiatan pelajaran ekstra kurikuler di STM Yapera – Yogyakarta di bawah bimbingan (Alm) Bapak Joyo Suwito dan selanjutnya bergabung pada Perguruan Silat Popsi Bayu Manunggal di Prawiro Taman – DI Yogyakarta selama 2 tahun.

Kemudian pada akhir tahun 1975 bergabung dengan Keluarga Pencak Silat Nusantara di Jakarta Timur dibawah bimbingan (Alm) Bapak Moh. Hadimulyo, BSc (Alm), Dr. Moh. Djoko Waspodo, SPT dan (Alm) dr. Rachmadi, DS. Penulis merasa sangat beruntung karena dapat menimba ilmu Pencak Silat dari sumbernya langsung, yakni dari para pendiri perguruan.

Prestasi terbaik yang pernah diraih antara lain; Juara I dan Pesilat Teladan Kelas A Putra Kejurda DKI Jakarta tahun 1979 di Jakarta, Juara I Tingkat Nasional Katagori Ganda Tangan Kosong di Cirebon pada tahun 1985 dan Juara I Kejuaraan Antar Beladiri / Kung Fu se – Asia Pasifik serta meraih The Best Team di Singapura tahun 1976. Selain itu pernah mengikuti pertandingan eksibisi Sea Games tahun 1980-1981 di Singapura dan Kuala Lumpur.

Pengalaman melatih antara lain di ; SMP Perguruan Rakyat I Semanggi-Jakpus, SMEAN VI Cawang -Jaktim, DLLAJR – Jakarta Kota, Asuransi Timur Jauh – di Jakarta, Dinas Perikanan Provinsi DKI Jakarta, Team IPSI Jakarta Pusat, Team IPSI Kabupaten Bekasi dll.

Pengalaman organisasi, sejak tahun 1983 aktif sebagai sekretaris 1 di Pengurus Pusat KPS Nusantara masa bhakti 1986-1992 dan sebagai Sekretaris Umum PP KPS Nusantara masa bhakti 1992-1996, tahun 2003-2008 sebagai Ketua Bidang Teknik dan tahun 2010 sampai saat ini menjadi Sekretaris Umum kembali. Selain itu menjabat Ketua Bidang Pembinaan IPSI Cabang Kabupaten Bekasi sejak tahun 2000-2009. Sejak tahun 2011 sebagai anggota Departemen Pembinaan Prestasi PB IPSI.

Karena kecintaan yang sangat besar terhadap Pencak Silat penulis selalu berusaha untuk mencatat, menulis atau mengadministrasikan gerakan tehnik pencak silat, jurus maupun ketentuan-ketentuan tentang Pencak Silat. Disamping itu sampai saat ini sebagai anggota Dewan Guru masih aktif melatih para kader KPS Nusantara.

Semoga buku ini bermanfaat !

Wassalam,

Penulis